عالم المعرفة

262

الذكاء العاطفي

تأليف: دانييل جولمان

ترجمة: ليلى الجبالي

مراجعة: محمد يونس

سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت

عالم المعرفة
سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ـ الكويت
صدرت السلسلة في شعبان 1998 بإشراف أحمد مشاري العدواني 1923 ـ 1990
262

الذكاء العاطفي

تأليف: دانييل جولمان
ترجمة: ليلى الجبالي
مراجعة: محمد يونس

أكتوبر 2000

المحتوى

المحتوى

المحتوى

مقدمه

التحدي الأرسطي

aristotle's challenge

«أن يغضب أي إنسان، فهذا أمر سهل ... لكن أن تغضب من الشخص المناسب، وفي الوقت المناسب، وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب ... فليس هذا بالأمر السهل...»

من كتاب أرسطو
«الأخلاق إلى نيقوماخوس»

مازلت أذكر ذلك المساء شديد الرطوبة من أحد أيام أغسطس في مدينة نيويورك، حيث التجهم والتوتر السمة الغالبة على وجوه الناس. كنت في طريق عودتي إلى الفندق، وبينما كنت أصعد إلى الحافلة المتجهة إلى شارع ماديسون، شد انتباهي سائق الحافلة ـ وكان رجلا في منتصف العمر أسمر اللون، ترتسم على وجهه ابتسامة دافئة ـ الذي حياني بود: «مرحبا، كيف حالك؟»، وبعد أن أخذت مكاني، سمعته يرحب بكل راكب يصعد إلى الحافلة وهو يشق طريقه ببطء شديد وسط زحام المدينة. وكانت ملامح الدهشة تبدو على وجه كل راكب مثلي تماما. ولأن الجميع استغرقهم المزاج الكئيب لذلك المساء الشديد الرطوبة، لم تحظ تحية السائق بالرد إلا من عدد محدود منهم.

غير أنه مع تقدم مسيره وسط الزحام الخانق إلى وسط المدينة، حدث تحول بطيء وسحري داخل الحافلة. فقد ظل السائق يُجري «مونولوجا» مع نفسه شد اهتمام جميع الركاب. سمعناه يعلق بصوت مرتفع على كل ما نراه من النوافذ حولنا

مثل: «في هذا المحل تخفيض هائل في الأسعار»، أو «في هذا المتحف معرض رائع ...»، أو «هل سمعتم عن الفيلم الجديد الذي بدأ عرضه في هذه السينما؟ ...». ومع الوقت انتقلت «عدوى» ابتهاجه بما تتمتع به المدينة من إمكانات ثرية إلى الركاب. و نزل كل فرد في محطته، وقد خلع عن وجهه ذلك القناع المتجهم الذي صعد به. وعندما كان السائق يودع كلا منهم بقوله: «إلى اللقاء ... يوما سعيدا ...» كان الرد يأتيه بابتسامة جميلة على الوجوه.

لقد انطبع هذا الموقف في ذاكرتي قرابة عشرين عاما. وكنت وقتها قد انتهيت رأسا من إعداد رسالتي لنيل الدكتوراه في علم النفس. لكن الدراسات السيكولوجية في تلك الأيام لم تكن تبدي اهتماما يذكر بالكيفية التي يمكن أن يحدث بها مثل هذا التحول. إذ لم يكن العلم السيكولوجي يعرف سوى القليل، وربما لم يكن يعرف شيئا أصلا، عن آليات العاطفة. ومع ذلك فكلما تخيلت انتشار « فيروس » المشاعر الطيبة بين ركاب الحافلة الذي لابد أنه سرى عبر المدينة، بدءا من ركاب تلك الحافلة، اعتبرت ذلك السائق مصلحا يجوب المدينة، أو «باعث السلام في مجموعة من البشر»، بمقدرته السحرية على التخفيف من حالة التجهم الشديد البادية على وجوه الركاب، فإذا بقلوبهم تنفتح قليلا، ويتحول التجهم المرسوم على الوجوه إلى ابتسامة. وفي تناقض صارخ مع هذا الذي ذكرته، تنبئنا بعض فقرات صحف الأسبوع بما يلي:

- أدى صدام غير مقصود وسط جمهرة من المراهقين خارج ناد بمانهاتن إلى تدافع عنيف بين المتجمهرين أدى إلى جرح ثمانية من الصبية، بعد أن أطلق أحد هؤلاء المراهقين الرصاص على الجمهور من بندقية عيار 38، لأن كرامته قد أهينت، كما تصور. وجاء في تقرير الشرطة حول هذا الحادث أن إطلاق الرصاص في مثل هذا الحادث يعتبر من الحوادث الخفيفة التي ينظر إليها على أنها رد فعل للإحساس بالإهانة. وقد أصبحت مثل هذه الحوادث ظاهرة متصاعدة في السنوات الأخيرة.

- في إحدى المدارس الإقليمية، أخذ طفل صغير في التاسعة من عمره يثير صخبا، ويلوث بألوان الرسم أدراج الفصول، وأجهزة الكمبيوتر، كما خرب سيارة كانت تقف في مكان انتظار السيارات. لم يكن سبب هذا

الهياج سوى جملة نادى بها عليه أحد أقرانه قائلا: «يا عيّل» كان ذلك ما دفعه لإثبات أنه ليس «طفلا». وجاء في تقرير آخر حول ضحايا جرائم ما قبل سن الثانية عشرة، أن (57٪) من صبية هذه المرحلة السنية هم ضحايا آبائهم، أو أزواج أمهاتهم. وفي (50٪) من الحالات الواردة في التقرير يقول الآباء إنهم لم يفعلوا شيئا سوى محاولة أداء واجبهم في تربية أولادهم، بمعاقبتهم بالضرب حين يخالفون أوامرهم، كأن يركل الطفل جهاز التليفزيون أو يصرخ، أو يلوّث قِمَاطَه.

- يحاكم شاب ألماني في جريمة بشعة قتل فيها خمس نساء تركيات، إذ أشعل فيهن النار وهن نائمات. وقد اعترف الشاب في أثناء محاكمته، وهو عضو في مجموعة نازية جديدة، بأنه فشل في الحصول على عمل، وأنه يتعاطى الخمور، وأنه يحمل الأجانب مسؤولية حظه السيئ. وبصوت عالي النبرات قال: «إنني أشعر طوال الوقت بالأسف على الجريمة التي ارتكبتها، وأخجل من نفسي بلا حدود».

لقد أصبحت أخبار الصحف تحمل لنا كل يوم مثل هذه التقارير حول انهيار الحس الحضاري وفقدان الإحساس بالأمان، فيما يشبه موجة من الدوافع النفسية المتدنية الآخذة في الاستفحال. غير أن هذه الأخبار إنما تعكس في النهاية إحساسنا المتزايد بانتشار هذه الانفعالات غير المحكومة على صعيد حياتنا الخاصة، وحياة الآخرين المحيطين بنا. وليس هناك أحد بيننا بمنأى عن ذلك المد المتفلت من الانفجار الانفعالي، إذ هو يصيب مختلف مناحي حياتنا بشكل أو بآخر.

وقد شهد عقد الثمانينيات سلسلة مطردة من التقارير المنذرة بالخطر في هذا الصدد، تلفت الأنظار إلى صور السلوك الانفعالي الأخرق، وحالات اليأس والقلق في أوساط أسرنا، ومجتمعاتنا المحلية، وحياتنا المشتركة جميعا. وثمة ظاهرة واضحة في حياتنا اليوم أصبح فيها الغضب عادة مزمنة، سواء بتلك العزلة الساكنة التي نترك فيها أطفالنا أمام التليفزيون مع جليسة الأطفال، أو نتيجة لما يعانيه الصغار المهملون من آلام نفسية نتيجة لهجرهم، أو لإهمالهم أو لسوء معاملتهم، أو بسبب اعتياد العنف القبيح بين الأزواج. وبإمكاننا قراءة مدى انتشار الانحراف العاطفي، في الأرقام التي تعكس قفزة هائلة في حالات الاكتئاب التي يشهدها العالم

أجمع، وفي التقارير التي تذكرنا بموجات العدوان المتفجرة: استخدام المراهقين الأسلحة النارية في المدارس، حوادث الطرق الحرة التي تنتهي بتبادل إطلاق النار، الموظفون الساخطون المفصولون من الخدمة الذين يقتلون زملاءهم السابقين. ولقد دخلت تعبيرات مثل «الإساءة العاطفية»، و«توتر ما بعد الصدمة»، «وإطلاق النار إثر حوادث السيارات» في قاموس اللغة الشائعة في عقد الثمانينيات، بعدما تحول شعار التحية المبهج من: «نهارك سعيد» إلى «دعني وشأني».

وهذا الكتاب هو بمنزلة دليل للقارئ من أجل إضفاء المعنى على ما يبدو مفتقرا إلى المعنى. ولقد كنت أتابع باهتمام، بوصفي متخصصا في علم النفس، وبحكم عملي صحافيا على مدى السنوات العشر الأخيرة في جريدة «نيويورك تايمز»، ما حدث من تقدم في فهمنا العلمي لعالم « اللاعقلاني ». ومن زاويتي، أو نافذتي، تلك استوقفني اتجاهان متعارضان، أحدهما يصور كارثة متفاقمة في حياتنا العاطفية المشتركة، بينما يقدم الثاني بعض العلاجات المتفائلة.

هذا الاكتشاف ... لماذا الآن فقط؟

على الرغم من أن عقد الثمانينيات قد حمل إلينا أخبارا سيئة، فإنه قد شهد أيضا زيادة غير مسبوقة في الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة بعواطف الإنسان. وربما تمثلت النتائج الأكثر إثارة لتلك الأبحاث في تلك اللمحات المصورة للمخ وهو يعمل، والتي أصبح إنجازها ممكنا بفضل وسائل وأساليب مبتكرة حديثا، مثل التكنولوجيات الجديدة لتصوير المخ. وبفضل هذه التكنولوجيات المتقدمة، أصبح بالإمكان للمرة الأولى في تاريخ البشرية أن نرى رؤية العين ما كان دائما مصدر غموض شديد، أي كيف تعمل هذه المجموعة المعقدة من الخلايا في الأثناء التي نفكر فيها أو نشعر، أو نتخيل، أو نحلم. هذا الفيض من البيانات العصبية البيولوجية يجعلنا نفهم بوضوح أكبر بكثير من أي وقت مضى كيف تحركنا مراكز «المخ» الخاصة بالعاطفة فنشعر بالغضب، أو نبكي بالدموع، وكيف توجه أجزاء المخ الأقدم، والتي تدفعنا إلى أن نخوض حربا، أو إلى ممارسة مشاعر الحب، إلى الأفضل أو إلى الأسوأ. هذا الوضوح غير المسبوق فيما يتعلق بنشاط العمليات العاطفية،

في قوتها وضعفها، يضع في بؤرة البحث العلمي ألوانا حديثة من العلاج لأزمتنا العاطفية الجماعية.

ولقد كان علي أن أنتظر حتى وقتنا الراهن حيث اكتمل الحصاد العلمي بما يكفي لتقديم مثل هذا الكتاب. كذلك يجيء ظهور هذه الأفكار والتأملات الواردة فيه متأخرا جدا، لأن موقع الشعور قد لقي إهمالا غريبا من جانب الباحثين على مدى سنوات طوال، وتركت العواطف أرضا مجهولة بالنسبة للعلم السيكولوجي. وفي ظل هذا الخواء العلمي، انتشرت كتب هدفها ـ على أحسن الفروض ـ النصيحة القائمة على الآراء الإكلينيكية التي ينقصها الكثير، وفي مقدمتها الافتقار إلى الأسس العلمية، على أن العلم أصبح بإمكانه أخيرا أن يتناول بثقة تلك الأسئلة الملحة المحيرة المتعلقة بالنفس الإنسانية في أكثر صورها العقلانية، وأن يرسم بقدر من اليقين خريطة للقلب الإنساني. والواقع أن رسم هذه الخريطة عن طريق العلم يطرح تحديا على هؤلاء الذين يؤيدون تلك النظرة الضيقة للذكاء، والقائلة إن حاصل الذكاء(*) IQ هو من المعطيات الوراثية الثابتة التي لا تتغير مع الخبرات الحياتية، وأن قدرنا في الحياة مرهون إلى حد كبير بهذه الملكات الفطرية. ويتجاهل هذا الرأي السؤال الأكثر تحديا والمتمثل في: ما الذي يمكن أن نغيره لكي نساعد أطفالنا على تحقيق النجاح في الحياة؟ وما العوامل المؤثرة التي تجعل من يتمتع بمعامِل ذكاء مرتفع على سبيل المثال، يتعثر في الحياة بينما يحقق آخرون من ذوي الذكاء المتواضع نجاحا مدهشا؟ إنني أذهب في هذا الصدد إلى أن هذا الاختلاف يكمن، في حالات كثيرة، في تلك القدرات التي نسميها هنا «الذكاء العاطفي» «The Emotional Intelligence» والذي يشمل ضبط النفس، والحماس، والمثابرة، والقدرة على حفز النفس. و هذه المهارات ـ كما سنرى فيما بعد ـ يمكن تعليمها لأطفالنا لنوفر لهم فرصا أفضل، أيا كانت الممكنات الذهنية التي منحها لهم حظهم الجيني.

وفيما وراء هذا الإمكان تلوح ضرورة أخلاقية ملحة. فنحن نمر اليوم بأوقات تبدو فيها بنية المجتمع وقد أخذت في التفكك بصورة متسارعة،

(*) Intelligence Quotient: رقم يمثل ذكاء الفرد كما تحدده قسمة سنة العقل على عمره الزمني ثم ضرب حاصل القسمة في مائة (المراجع).

كما تفسد الأنانية والعنف والخواء الروحي السواء الأخلاقي لحياتنا المجتمعية. هنا، يتوقف مسوغ القول بأهمية الذكاء العاطفي على الصلة بين الإحساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية الفطرية. إن هناك شواهد متزايدة اليوم على أن المواقف الأخلاقية الأساسية في الحياة إنما تنبع من قدرات الإنسان العاطفية الأساسية. ذلك أن الانفعال، بالنسبة للإنسان، هو «واسطة» العاطفة، وبذرة كل انفعال هي شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما . وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال - أي المفتقرون للقدرة على ضبط النفس - إنما يعانون من عجز أخلاقي: فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإرادة وأساس الشخصية، وعلى النحو نفسه فإن أساس مشاعر الإيثار إنما يكمن في التعاطف الوجداني مع الآخرين، أي في القدرة على قراءة عواطفهم. أما العجز عن الإحساس باحتياج الآخر، أو بشعوره بالإحباط فمعناه عدم الاكتراث. وإذا كان هناك موقفان أخلاقيان يستلزمهما عصرنا، فهما على وجه التحديد: ضبط النفس والرأفة.

رحلتنا

أقوم في هذا الكتاب بدور الدليل في رحلة عبر تلك الاستكناهات العلمية لعواطف الإنسان، رحلة هدفها الوصول إلى مزيد من الفهم لبعض أكثر اللحظات المحيرة في حياتنا الشخصية وفي العالم المحيط بنا. وسنكون قد وصلنا إلى نهاية الرحلة، إذا ما فهمنا معنى وكيفية ربط الذكاء بالعاطفة. ولا شك في أن هذا الفهم ذاته سيكون عونا لنا، فدخول الإدراك إلى مملكة المشاعر له تأثير مشابه للأثر الذي يتركه وجود الملاحظ على مستوى الكم quantum level في الفيزياء، والذي يؤدي إلى تغيير فيما تتم ملاحظته.

تبدأ رحلتنا - في القسم الأول من هذا الكتاب - بآخر اكتشافات تركيبة المخ العاطفية، و التي تقدم تفسيرا لتلك اللحظات الأكثر تحييرا في حياتنا والتي تهيمن فيها مشاعرنا على عقولنا. إن فهم التفاعل بين تراكيب المخ التي تحكم لحظات غضبنا وخوفنا - أو لحظات الحب والفرحة - يكشف عن الكثير فيما يتعلق بكيفية تعلمنا للعادات العاطفية التي يمكن أن تقوض أفضل أهدافنا، وكذلك ما الذي بوسعنا أن نفعله للسيطرة على انفعالاتنا

العاطفية الهدامة والمسببة للإحباط. والأكثر أهمية هنا هو أن معطيات دراسة الجهاز العصبي، تتيح مجالا واسعا لإمكان تشكيل العادات العاطفية لأطفالنا.

وفي المحطة الرئيسية الثانية التي سنتوقف عندها، في القسم الثاني من هذا الكتاب، سنرى كيف تدخل معطياتنا العصبية في تشكيل المهارة الأساسية لممارسة الحياة والتي نسميها «الذكاء العاطفي». أي أن نكون قادرين مثلا على التحكم في نزعاتنا ونزواتنا، وأن نقرأ مشاعر الآخرين الدفينة ونتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآخرين، أو على حد تعبير أرسطو: «تلك المهارة النادرة على أن نغضب من الشخص المناسب، بالقدر المناسب، في الوقت المناسب، وللهدف المناسب».

هذا النموذج المسهب لمعنى أن يكون المرء «ذكيا»، يضع العواطف في بؤرة القدرات الشخصية في التعامل مع الحياة.

أما الجزء الثالث من الكتاب فيبحث في بعض الاختلافات الأساسية المترتبة على هذه القدرات، مثل: كيف يمكن لهذه القدرات أن تصون علاقتنا الأكثر أهمية أو كيف يفسد الافتقار إلى هذه القدرات تلك العلاقات. وكيف تسبغ قوى السوق التي تعيد تشكيل حياتنا العملية أهمية غير مسبوقة على الذكاء العاطفي من أجل تحقيق النجاح في العمل. وكيف تتسبب العواطف المسمومة في تهديد صحتنا الجسدية وإصابتها بالمخاطر، تماما كما يفعل الإفراط في التدخين، في الوقت الذي يمكن للتوازن العاطفي أن يحمي صحتنا وسعادتنا على حد سواء.

إن إرثنا الجيني يهب كل واحد منا سلسلة من الخصائص العاطفية التي تحدد طباعنا. غير أن مجموعة دوائر المخ الكهربية المعنية هنا هي دوائر مرنة بصورة غير عادية، ومن ثم فالطبع ليس قدرا لا يتغير. وكما يبين الجزء الرابع من الكتاب فإن ما نتعلمه من دروس عاطفية بصفتنا أطفالا في منازلنا وطلابا في المدارس، يشكل الدوائر العاطفية التي إما تجعلنا أكثر تمرسا، وإما أكثر غباء فيما يتصل بأساسيات الذكاء العاطفي. وذلك يعني أن الطفولة والمراهقة إطاران حاسمان لإرساء العادات العاطفية التي ستحكم حياتنا. ويكشف الجزء الخامس من الكتاب ماهية المخاطر التي تنتظر من يخفقون، خلال سنوات نموهم إلى سن النضج، في السيطرة

على عالم العواطف، أي كيف تتزايد حدة المخاطر النفسية نتيجة لضعف الذكاء العاطفي، بداية من مرض الاكتئاب أو الحياة المليئة بالعنف وحتى إدمان المخدرات. ويوضح هذا الجزء من الكتاب، بالوثائق، كيف تعلم المدارس الرائدة الأطفال المهارات العاطفية والاجتماعية التي تضعهم على طريق الحياة السليمة.

وربما كان أكثر أجزاء هذا الكتاب إثارة للقلق هو ذلك المسح البحثي الذي أجري على عدد ضخم من الآباء والمعلمين، والذي كشف عن اتجاه سائد في صفوف أطفال الجيل الحالي في العالم كله يتمثل في كونهم أكثر اضطرابا عاطفيا من الجيل السابق، وأكثر إحساسا بالوحدة وأكثر اكتئابا، وأكثر غضبا وجموحا، وأكثر عصبية وقلقا، وأكثر اندفاعا وعدوانية.

وإذا كان ثمة علاج فإنني أتصور أنه سيكمن بالضرورة في الكيفية التي نعد بها صغارنا لمواجهة الحياة. ونحن نترك أمر التعليم العاطفي لأطفالنا، في الوقت الحاضر، لعامل المصادفة وهو ما يترتب عليه نتائج وخيمة بصورة متزايدة. ومن ثم لابد من نظرة جديدة للدور الواجب على المدرسة أن تضطلع به من أجل تعليم طلابها، بحيث يجمع التعليم فيها بين ثقافتي العقل والقلب. وأخيرا سوف تنتهي رحلتنا معا بزيارات لفصول تعليم ابتكارية تسعى إلى أن توفر للأطفال خلفية معرفية لأسس الذكاء العاطفي. وبإمكاني أن أتنبأ بيوم سيصبح فيه التعليم متضمنا، بصورة روتينية، مناهج لغرس قدرات مثل التعاطف مع الآخرين، وضبط النفس، والوعي بالذات، وفن الاستماع، وحل الصراعات، والتعاون.

في كتاب أرسطو الفلسفي: « الأخلاق إلى نيقوماخوس» الذي تناول فيه الفضيلة، والشخصية، والحياة الطيبة، تمثل التحدي الرئيسي في دعوته إلى إدارة حياتنا العاطفية بذكاء ، فعواطفنا، إذا مورست ممارسة جيدة، ستحوز الحكمة؛ وعواطفنا هي التي تقود تفكيرنا وقيمنا وبقاءنا. غير أنها يمكن أن تخفق بسهولة، وهذا ما يحدث كثيرا. إن المشكلة ، في رأي أرسطو، ليست في الحالة العاطفية ذاتها، ولكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها. ومن ثم فالسؤال هو: كيف نسبغ الذكاء على عواطفنا، والتحضر على شوارعنا ، والاهتمام والتعاطف على حياتنا المجتمعية؟

القسم الأول
الحب الانفعالي

١ العواطف... لماذا؟

تأمل معي اللحظات الأخيرة لـ «جاري وماري جين تشونسي» الزوجين اللذين كرسا حياتهما تماما لابنتهما الصغيرة «أندريا» البالغة من العمر أحد عشر عاما والملازمة لمقعد متحرك نتيجة لإصابتها بشلل (دماغي). كانت أسرة «تشونسي» تركب قطار (آمتراك) الذي سقط في النهر بعد أن مر على قضبان جسر متهاو في ضاحية بايو بلويزيانا. كان أول ما فكر فيه الزوجان هو كيف ينقذان ابنتهما، ومن ثم بذل كل منهما أقصى جهده بينما تندفع المياه داخل القطار الغارق، ونجحا في النهاية ـ بشكل أو بآخر ـ في دفعها من إحدى نوافذ القطار ليتلقفها رجال الإنقاذ. بعدها اختفى الوالدان تحت المياه مع عربة القطار الغارقة!

لقد جسدت قصة الطفلة «أندريا»، حيث تمثل الفعل البطولي الأخير لوالدين في ضمان بقاء طفلهما على قيد الحياة، لحظة شجاعة أسطورية. ولا شك في أن مثل هذه الأحداث التي يضحي فيها الوالدان بحياتهما من أجل أبنائهما قد تكررت في عدد لا حصر له من القصص المماثلة على مدى تاريخ ـ وما قبل تاريخ ـ البشرية، وبصورة أكبر في عدد لا نهايه له عبر مسيرة تطور جنسنا

بقلبه يرى الإنسان الرؤية الصحيحة... فالعين لا ترى الجوهر.

أنطوان دوسان – أكزوبيري
(من الأمير الصغير)

البشري. هذه التضحية الأبوية من منظور البيولوجيين التطوريين، ما هي إلا فعل تلقائي يخدم تعاقب السلالات والأجيال «من خلال نقل جينات الفرد الإنساني إلى أجيال المستقبل». لكن هذه التضحية من منظور الأب الذي يتخذ قرارا يائسا في لحظة محنة، هي تعبير عن الحب ولا شيء آخر غيره .

إن هذا الفعل النموذجي للبطولة الأبوية، بوصفه استشفافا ملهما لغاية العواطف وقوة تأثيرها، هو خير شاهد على دور الحب الغيري ـ وكل عاطفة أخرى نشعر بها ـ في الحياة الإنسانية. وهو يوضح أن مشاعرنا وعواطفنا وأشواقنا العميقة، هي مرشدنا الأساسي، وأن جنسنا البشري يدين في وجوده، إلى حد كبير، لقوة تأثيرها في كل شؤونه الإنسانية. وهي قوة تأثير استثنائية: فالحب الغامر ـ أي الضرورة الملحة لإنقاذ حياة طفل أثير ـ هو وحده الذي يمكن أن يؤدي بأبوين إلى تجاهل دافع البقاء الشخصي.

إن هذه التضحية بالنفس، هي عمل غير عقلاني بالمرة من منظور العقل، أما بمنظور القلب فهي الخيار الوحيد.

إن البيولوجيين الاجتماعيين يشيرون إلى تفوق القلب على العقل، في تلك اللحظات الحاسمة، عندما يحاولون تخمين، لماذا أعطى التطور العاطفة مثل هذا الدور الرئيسي في النفس الإنسانية، وهم يقولون إن عواطفنا هي التي ترشدنا في مواجهة المآزق والمهام الجسيمة لدرجة لا ينفع معها تركها للعقل وحده، مثل مواجهة الأخطار، أو خسارة أو فقدان شيء أو شخص عزيز وما يستتبع ذلك من حزن وألم، أو العمل بمثابرة لتحقيق هدف ما على الرغم من الإحباط، أو الارتباط بشخص بالزواج، أو بناء أسرة. إن كل عاطفة من عواطفنا توفر استعدادا متميزا للقيام بفعل ما، وكل منها يرشدنا إلى اتجاه أثبت فعالية للتعامل مع تحديات الحياة المتجددة. ولأن تلك المواقف اللانهائية تكررت مرارا على مدى تاريخنا التطوري، فقد تجلت القيمة البقائية لذخيرتنا العاطفية في أنها أصبحت منطبعة في أعصابنا كنزعات داخلية وغريزية للقلب الإنساني.

إن أي نظرة للطبيعة الإنسانية تتجاهل قوة تأثير العواطف هي نظرة ضيقة الأفق بشكل مؤسف. والواقع، أن اسم «الجنس البشري» ذاته «Homo Sapiens»، أي الجنس المفكر، يعد تعبيرا خادعا في ضوء الرؤية

والفهم الجديدين لموقع العواطف في حياتنا واللذين يطرحهما العلم الآن. وكما علمتنا خبرات الحياة فإن مشاعرنا غالبا ما تؤثر في كل صغيرة وكبيرة في حياتنا بأكثر مما يؤثر تفكيرنا عندما يتعلق الأمر بتشكيل مصائرنا وأفعالنا. ولقد غالينا كثيرا في التأكيد على قيمة وأهمية العقلانية البحتة التي يقيسها معامل الذكاء (IQ) في حياة الإنسان. وسواء كان هذا المقياس إلى الأفضل أو إلى الأسوأ، فلن يحقق الذكاء شيئا لو كُبح جماح العواطف.

عندما تهيمن الانفعالات على العقل

إليكم هذه القصة التي كانت سطورها المأساوية سلسلة من الأخطاء. فقد أرادت «ماتيلدا كرابتري» الصبية البالغة من العمر أربعة عشر عاما، أن تفاجىء أباها بمقلب مضحك، فاختبأت في دولاب الملابس، ثم خرجت منه وهي تصيح «بووو» في اللحظة التي عاد فيها والداها من سهرة مع بعض الأصدقاء، لكن «بوبي كرابتري» وزوجته كانا يعتقدان أن «ماتيلدا» خارج المنزل عند أصحابها، ومن ثم فعندما سمع الأب أصواتا عند دخوله المنزل، اتجه إلى المكان الذي يضع فيه مسدسه عيار 357، متجها إلى حجرة ابنته «ماتيلدا» ليضبط المتسلل بداخلها، وعندما قفزت «ماتيلدا» من الدولاب تلعب لعبتها مداعبة أباها هذرا، أطلق «كاربتري» النار فأصابها في رقبتها، حيث فارقت الحياة بعد اثنتي عشرة ساعة من الحادث.

إن الخوف الذي يحفزنا لحماية أسرتنا من الخطر هو أحد الانفعالات التي ورثناها خلال تطورنا الانفعالي وهو الذي دفع «الأب بوبي» ليشهر سلاحه بحثا عن الشخص الذي تصور أنه تسلل في منزله. الخوف هو الذي دفع «بوبي» لإطلاق النار، قبل أن يحدد تماما الهدف الذي يطلق عليه النار حتى قبل أن يتعرف على صوت ابنته، فردود الأفعال التلقائية من هذا النوع قد حُفرت في جهازنا العصبي، كما يتصور البيولوجيون التطوريون، لأنها كانت الخط الفاصل بين الحياة والموت على مدى فقرات طويلة حاسمة فيما قبل التاريخ الإنساني، والأمر الأكثر أهمية من ذلك أنها كانت أساسية بالنسبة للهدف الرئيسي للتطور، ألا وهو القدرة على إنجاب ذرية من شأنها أن تواصل التصرف وفقا لهذه الميول الوراثية التي كانت لمفارقات القدر، السبب في مأساة أسرة كرابتري.

ولكن، على حين كانت عواطفنا هي المرشد الحكيم في مسيرة التطور الممتد آلاف السنين، نجد أن حقائق الحضارة الجديدة قد تسارعت بهذه الدرجة التي لم يستطع إيقاع التطور البطيء أن يواكبها ويتماشى معها. والواقع، أن أول ما عرف من قوانين ومواثيق أخلاقية مثل: قانون حامورابي، و «وصايا العبرانيين العشر»، و«مراسيم الإمبراطور أشوكا»، يمكن أن تفهم بوصفها محاولات لتحجيم وإخضاع واستئناس الحياة العاطفية. وعلى حد تعبير فرويد، في كتابه «الحضارة ومضارها»، أن المجتمع تعين عليه أن يفرض من خارجه قواعد تهدف لكبح الانفعالات الجامحة التي تنفلت من عقالها دون رابط في داخله.

وعلى الرغم من هذه القيود الاجتماعية ، فإن الانفعالات تهيمن على العقل في كثير من الأحيان . هذا النزوع للطبيعة الإنسانية ناشئ عن بنية الحياة العقلية الأساسية. ففي ضوء التركيب البيولوجي لمجموعة الدوائر العصبية ، للانفعال ، فإن ما ولدنا به هو الذي كان الأجدى على مدى الـ (50 ألف جيل الأخيرة) لا الـ (500 جيل الأخيرة) ـ وبالتأكيد ليس الـ (خمسة أجيال الماضية). ذلك أن قوى التطور البطيئة والقصدية التي شكلت انفعالاتنا قامت بعملها على مدى ملايين السنين.

ومع أن العشرة آلاف سنة الماضية، قد شهدت نهضة الحضارة الإنسانية سريعة الإيقاع، بالإضافة إلى انفجار التعداد السكاني الذي قفز من خمسةملايين نسمة، إلى خمسة بلايين نسمة، فإن هذه النهضة لم تترك على قالبنا البيولوجي الخاص بحياتنا العاطفية، سوى القليل من الآثار.

وسواء كان ذلك للأفضل أو للأسوأ فإن كل ما نواجهه ونستجيب له على المستوى الشخصي، وكذا تقييمنا له لا يشكلان فقط نتيجة لما نصدره من أحكام عقلانية، بل نتيجة لتاريخنا كأفراد وماضي أسلافنا البعيد أيضا. ويخلف لنا ذلك في بعض الأحيان استعدادا فطريا مأساويا نشهده في أحداث مأساوية، كتلك التي تعرضت لها أسرة كرابتري . وخلاصة القول ، أننا نواجه في كثير من الأحيان مآزق مابعد حداثية ذات خلفية تتناسب مع احتياجات عصر البنستوسين (الدهر الحديث في الجيولوجيا) وهذه المآزق تقع في صلب الموضوع الذي ندرسه هنا.

بواعث الفعل

كنت أقود سيارتي في أحد أيام بداية فصل الربيع في الطريق السريع الذي يمر عبر طريق جبلي مارا بكلورادو، عندما بدأت ثلوج خفيفة تتساقط وتتناثر أمامي على مسافة قصيرة. أخذت أحدق النظر في الطريق ، فلم أستطع تمييز شيء، لأن تراكم الثلج رسم لونا أبيض حجب عني الرؤية. وعندما ضغطت بقدمي على «الكابح»، أحسست بقلق يغمرني إلى حد أن ضربات قلبي كانت مسموعة.

تحول القلق في أعماقي إلى خوف شديد. اتجهت إلى يمين الطريق وتوقفت منتظرا انقشاع موجة تساقط الثلوج. وبعد نصف ساعة من الانتظار، توقف سقوط الثلج ، وعادت الرؤية، وواصلت طريقي . لكن بعد بضع مئات من الياردات، اضطررت إلى التوقف مرة أخرى . لماذا..؟ كان هناك فريق من رجال الإسعاف يساعدون قائد إحدى السيارات اصطدم بسيارة أخرى كانت تسير أمامه ببطء، مما ترتب عليه إغلاق الطريق. وها أنا أتساءل: ألم يكن هناك احتمال كبير أن أصطدم بهم إذا كنت قد واصلت طريقي في ظل تساقط الثلج الذي أخفى عني الرؤية تماما .

ربما كان الخوف الحذر الذي تملكني في ذلك اليوم قد أنقذ حياتي . كنت في حالة نفسية داخلية اضطرتني إلى التوقف وتوقع خطر قادم . كنت مثل أرنب تجمد من الخوف عندما لمح ذئبا يمر به، أو كحيوان ثديي مختبىء من ديناصور مهاجم .

الواقع، أن كل الانفعالات في جوهرها هي، دوافع لأفعالنا ... هي الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الإنساني. وأصل كلمة انفعال جاء من الفعل اللاتيني «يتحرك» (Motere) بالإضافة إلى البادئة (e) التي تعني التحرك بعيدا، في إشارة إلى أن كل انفعال يتضمن نزوعا إلى القيام بفعل ما. هذه الانفعالات التي تقود إلى الأفعال، نراها بوضوح أكثر عندما نشاهد الحيوانات أو الأطفال. وغالبا ما نجد خروجا عن المألوف في الأفعال لمن بلغوا سن النضج و«التحضر» في المملكة الحيوانية، عندما تنفصل العواطف عن رد الفعل الظاهري.

ويلعب كل انفعال في سجلنا العاطفي دورا فريدا، كما توضحها البصمات البيولوجية المتميزة. وقد تمكن الباحثون اليوم بالوسائل العلمية الجديدة

بالغة التقدم التي استطاعت أن ترى الجسم والمخ من الداخل بدقة ، من اكتشاف مزيد من تفاصيل الكيفية الفسيولوجية التي تجهز بها العاطفة الجسم بمختلف أنواع الاستجابات. وعلى سبيل المثال :

- في حالة الغضب : يتدفق الدم إلى اليدين ليجعلهما قادرتين بصورة أسهل على القبض على سلاح أو ضرب عدو. وتتسارع ضربات القلب، وتندفع دفقة من الهرمونات مثل هرمون «الأدرينالين» فيتولد كم من الطاقة القوية تكفي القيام بعمل عنيف.

- وفي حالة الخوف: يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجما، مثل عضلات الساقين، فيسهل الهرب، ويصبح الوجه أبيض اللون شاحبا لأن الدم يهرب منه .. (ويشعر الخائف بأن دمه يجري باردا في عروقه)، ويتجمد الجسم في الوقت نفسه ـ ولو للحظة واحدة ـ ربما ليسمح له بوقت يستطيع فيه تقدير ما إذا كان الاختفاء هو رد الفعل الأفضل . وتثير دوائر المخ الكهربية مراكز الانفعالات في الدماغ، فتبعث فيضا من الهرمونات التي تجعل الجسم في حالة يقظة تامة تسمح له بأن يكون على حافة الاستعداد للقيام بفعل ما، وتركيز انتباهه على الخطر الماثل أمامه حيث يختار الاستجابة المناسبة للقيام بها .

ومن بين التغيرات البيولوجية الأساسية في الإحساس «بالسعادة» حدوث نشاط متزايد في مركز بالمخ يثبط المشاعر السلبية، مع تنمية الطاقة المتزايدة المتاحة في هذا المركز، فضلا عن تهدئة كل ما يولد أفكارا مؤرقة. ولا يحدث مع هذه التغيرات تحول فسيولوجي خاص يحول دون الهدوء الذي يجعل الجسم يشفى سريعا من الإثارة البيولوجية الناتجة عن الانفعالات المزعجة. وهذه الحالة تحقق للجسم راحة عامة واستعدادا وحماسة للقيام بأي مهمة، وبذل أي جهد لتحقيق أهداف عظيمة ومتنوعة.

والحب والمشاعر الرقيقة، والإشباع الجنسي تستتبع جميعا إثارة الجهاز العصبي الباراسمبتاوي، وهو النقيض الفسيولوجي لحشد الجسم (الضرب أو الهرب) في حالة الغضب أو الخوف. أما النموذج الباراسمبتاوي الذي يطلق عليه الاستجابة المسترخية فهو مجموعة من ردود الفعل تشمل الجسم كله، وتولد حالة من الهدوء والرضا، وتسهل التعاون مع الآخرين .

وفي حالة الدهشة : ترفع الحواجب لتسمح بنظرة شاملة أوسع، وتسمح

بدخول مزيدمن الضوء إلى الشبكية. وهذا يوفر مزيدا من المعلومات حول ما حدث دون توقع وأثار الدهشة، ويكشف حقيقة ما يجري بالضبط، بما يساعد على اختيار أفضل فعل مناسب للموقف.

ثمة تماثل في العالم كله في التعبير عن الاشمئزاز، بالتماثل نفسه للرسالة التي تثيره كشيء كريه الطعم أو الرائحة أو ما شابه ذلك، يتمثل في تعبير الوجه، حيث تتحور الشفة العليا إلى جانب من الفم، بينما يتجمد الأنف قليلا ـ كما لاحظ داروين ـ لغلق فتحتي الأنف ضد الرائحة الكريهة أو حين لفْظ طعام فاسد.

أما الوظيفة الرئيسية للحزن فهي مساعدة الحزين على التوافق النفسي في حالة فقدان شخص عزيز، كأحد أقربائه، أو إصابته بخيبة أمل كبيرة. والحزن يؤدي إلى هبوط في الطاقة وفي الحماسة لممارسة الأنشطة الحياتية، وخاصة في مجالات اللهو والترويح عن النفس، فيما يعمق تراجع النشاط والشعور بالحزن الذي يقترب من الاكتئاب ... ويبطئ من عملية التمثيل الغذائي في الجسم. هذا الانسحاب الذاتي يخلق فرصة التفجع على الفقيد، أو الشعور بالأمل المحبط، وما يترتب عليه في حياة الحزين ليخطط لبداية جديدة حين يسترد قدراته. وحين يفقد الشخص الحزين، أو الشديد الحساسية نشاطه وقدراته، نجده يعزل نفسه في بيته، حيث يشعر بالأمان.

هذه النزعات الفطرية البيولوجية تشكلها خبراتنا الحياتية وثقافتنا فإذا فقدنا عزيزا ـ على سبيل المثال ـ شعرنا بالحزن والألم، ولكن ما مظاهر هذا الحزن؟ وكيف نفصح عن عواطفنا؟ أو كيف نخفيها ولا نظهرها إلا في لحظات خاصة ؟ هذا أو ذاك تقولبه ثقافتنا التي تحدد من هم الذين نضعهم في فئة «الأعزاء» فنحزن لفراقهم .

ولا شك في أن الزمان الممتد لتاريخ التطور الذي تشكلت فيه تلك التفاعلات العاطفية، كان الواقع فيه أصعب مما يتحمله الجنس البشري بعد بدء التاريخ المدون. ذلك الزمن، كان زمن موت الأطفال في عمر الطفولة، وبقاء البالغين أحياء إلى عمر الثلاثين. كانت الحيوانات الضارية في ذلك الزمن تستطيع أن تضرب في أي لحظة، وكانت تقلبات الأحوال البيئية بين الجفاف والفيضان تعني إما الموت جوعا أو البقاء على قيد الحياة. لكن مع

ظهور الزراعة حتى في أكثر المجتمعات بدائية طرأ تغير كبير على التحديات التي تواجة بقاء البشر. وعندما ترسخ التقدم في العالم كله خلال عشرة الالآف عام الماضية، استمر التخفف من الضغوط القاسية التي كبحت نمو البشر من قبل.

هذه الضغوط نفسها هي التي جعلت استجاباتنا الانفعالية لا تقدر قيمتها بثمن، ومع انحسار هذه الضغوط تضاءلت أيضا أهمية بعض جوانب موروثاتنا الانفعاليه لبقائنا. وعلى حين كان الغضب الشديد في الماضي حاسما لبقائنا، فإن مثل هذا الغضب من جانب شاب في الثلاثينيات من العمر مسلح بسلاح آلي يمكن أن تنجم عنه كارثة الآن.

في دماغنا عقلان

إليكم هذه القصة التي حكتها لي صديقة بعد طلاقها من زوجها، وانفصالها المؤلم. قالت لي إن زوجها وقع في حب زميلة له في العمل تصغرها في العمر. وفجأة أعلن عزمه على ترك أسرته ليعيش مع حبيبته، بعد فترة من المشاحنات بينهما حول الشقة، والنقود، ورعاية الأولاد. وبعد مضي أشهر عدة من هذا الحدث، قالت لي صديقتي إن استقلالها اليوم عن زوجها يناسبها تماما، وإنها سعيدة لأنها أصبحت تملك قرارها وقالت: «وهاأنااليوم لم أعد أفكر فيه على الإطلاق، ولم يعد يهمني حقا». لكنها حين نطقت بهذه الجملة اغرورقت عيناها بالدموع.

من السهل أن تمر لحظة هذه العيون الدامعة من دون ملاحظة، لكن التعاطف مع إنسان تدمع عيونه، يعني أن هذا الإنسان حزين على الرغم من كلماته التي تنطق بعكس ذلك. تلك العيون الدامعة تؤكد معنى واضحا مثلما يحدث عندما تقرأ كلمات مطبوعة في كتاب، معنى بعضها من فعل العقل العاطفي والآخر من فعل العقل المنطقي، أي أن لدينا ـ في الحقيقة والواقع ـ عقلين، عقل يفكر، وعقل يشعر .

هاتان الطريقتان المختلفتان اختلافا جوهريا للمعرفة، تتفاعلان لبناء حياتنا العقلية. الأولى، طريقة العقل المنطقي، وهي طريقة فهم ما ندركه تمام الإدراك والواضح وضوحا كاملا في وعينا، وما يحتاج منا إلى التفكير فيه بعمق وتأمله. ولكن ... إلى جانب هذا، هناك نظام آخر للمعرفة قوي

ومندفع، وأحيانا غير منطقي. هذا النظام هو العقل العاطفي.

ويقترب هذا التقسيم الثنائي إلى عاطفي ومنطقي من التمييز الشائع بين العقل والقلب. فحين يعرف الإنسان بقلبه أن هذا الشيء صحيح، فهذا أمر يختلف عن الاقتناع ـ نوع من المعرفة أعمق من اليقين، وأكثر من الفكير فيه بالعقل المنطقي. فهناك علاقة طردية بين سيطرة العواطف وسيطرة المنطق على العقل، فكلما كانت المشاعر أكثر حدة زادت أهمية العقل العاطفي، وأصبح العقل المنطقي أقل فاعلية. وهذا الترتيب يبدو أنه نابع عبر دهور من التطور، من تفوق الاسترشاد بالانفعالات والحدس في استجاباتنا التلقائية للمواقف التي تكون فيها حياتنا في خطر، وهي المواقف التي قد يكلفنا فيها التوقف للتفكير حياتنا ذاتها.

هذان العقلان ـ العاطفي والمنطقي ـ يقومان معا في تناغم دقيق دائما بتضافر نظاميهما المختلفين جدا في المعرفة بقيادة حياتنا. ذلك لأن هناك توازنا قائما بين العقل العاطفي، والعقل المنطقي. العاطفة تغذي وتزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات، بينما يعمل العقل المنطقي على تنقية مدخلات العقل العاطفي، وأحيانا يعترض عليها. ومع ذلك يظل كل من العقلين ملكتين شبه مستقلتين، كل منهما ـ كما سنرى ـ يعكس عملية متميزة، لكنهما مترابطتان في دوائر المخ العصبية .

وهناك بين العقلين، في كثير من اللحظات أو في معظمها، تنسيق دقيق رائع. فالمشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير مهم للمشاعر. لكن إذا تجاوزت المشاعر ذروة التوازن، عندئذ يسود الموقف العقل العاطفي، ويكتسح العقل المنطقي. كتب «آرازموس» أحد أنصار النزعة الإنسانية في القرن السادس عشر، بأسلوب تهكمي حول هذا التوتر بين العقل والعاطفة :

... (منح جوبتر كبير الآلهة العاطفة درجة تفوق أكبر كثيرا من العقل، تقدر بـ (24ـ1). وضع أمام قوة العقل الوحيدة، قوتين تتسمان بالاستبداد والعنف، «الغضب» و«الشهوة». فكيف يمكن للعقل أن يسود أمام قوتين متضافرتين. إن هذا يتضح من حياة الناس العادية. فالعقل يفعل الشيء الوحيد الذي يستطيعه، ويظل يصيح بصوت أجش مكررا صورا من الفضيلة، بينما يأمره الانفعالان الآخران أن يذهب ليشنق نفسه.

وهكذا يستمر تزايد الضجة والهجوم فيما بينهما، إلى أن يشعر «القائد»

في نهاية الأمر بالإرهاق فيستسلم).

كيف ينمو المخ؟

إذا أردنا أن نعرف كيف تهيمن العاطفة بقبضتها القوية على العقل المفكر، ولماذا تظل المشاعر والعقل في حالة تأهب للحرب فيما بينهما، لابد أن ندرس كيف يتطور المخ. يزن «مخ» الإنسان نحو ثلاثة أرطال، ويحتوي على خلايا وسائل عصبية ويبلغ حجمه ثلاثة أضعاف حجم «مخ» أقرب أبناء عمومتنا في التطور من الرئيسيات غير البشرية Nonhuman Primates. لقد نما «المخ» على مدى ملايين السنين من التطور، من الجزء القاعدي إلى المراكز العليا، حيث تطورت مراكزه الأرقى من الأجزاء الأقل تطورًا والأقدم، [من المعروف أن نمو المخ في جنين الإنسان يستعيد هذا المسار التطوري تقريبا].

وأكثر أجزاء المخ بدائية، هو جذع الدماغ المحيط بقمة الحبل الشوكي، وهذا الجزء مشترك بين الأنواع كافة، حتى تلك التي تمتلك الحد الأدنى من الجهاز العصبي. فهذا الجزء «القاعدي» من «المخ» ينظم وظائف الحياة الأساسية، مثل التنفس، والتمثيل الغذائي لأعضاء الجسم الأخرى، كما يتحكم في ردود الفعل والحركات النمطية. هذا المخ البدائي لا يمكن أن يفكر أو يتعلم، لأنه ليس أكثر من مجموعة أدوات تنظيم مبرمجة تحافظ على استمرارية قيام الجسم بوظائفه كما ينبغي، والاستجابة بطريقة تضمن البقاء. كان هذا المخ سائدا في عصر الزواحف: حين كان الثعبان يصدر فحيحا كإشارة لخطر هجوم قادم .

نشأت مراكز المشاعر من جذع الدماغ ـ أصل المخ الأكثر بدائية ـ ثم نشأ العقل المفكر، أو «القشرة الدماغية الجديدة ـ Neocortex» مع تطور هذه المراكز العاطفية بعد ملايين السنين من مسيرة التطور. هذه القشرة الجديدة عبارة عن انتفاخ بصلي كبير مكون من لفائف نسيجية تشكل الطبقات العليا من «المخ». ونشوء العقل المفكر من العقل الانفعالي يكشف عن العلاقة بين الفكر والمشاعر، فقد كان العقل الانفعالي موجودا في «المخ» قبل وجود العقل المنطقي بزمن طويل.

وأقدم أصل لحياتنا الانفعالية هو حاسة الشم. أو إذا شئنا الدقة الخلايا

التي تستقبل وتحلل الرائحة في «الفص الشمي» من المخ. فكل كيان حي سواء كان كيانا مفيدا أو ضارا، أو رفيقا جنسيا، أو مفترسا، أو فريسة، كل كيان من هذه الكيانات له بصمة جزيئية مميزة يمكن أن تنتشر في الهواء. لذا كان الشم في تلك الأزمنة البدائية هو أهم حاسة للبقاء على قيد الحياة.

وقد بدأت المراكز الانفعالية القديمة في التطور من «الفص الشمي» في الدماغ، إلى أن كبر حجمها بالقدر الذي يكفي التحلق حول مقدمة جذع الدماغ. وكان مركز الشم في المراحل البدائية يتكون من خلايا عصبية على شكل طبقات رقيقة متجمعة، مهمتها تحليل رائحة من الخلايا التي شمتها، ثم تصنفها وترسلها إلى مجموعة الخلايا المتصلة بها التي تحدد ما هو صالح للأكل أو مسموم، صالح للتعامل معه جنسيا، أو معادٍ، أو إن كان طعاما ... ثم ترسل طبقة أخرى من الخلايا رسائل عاكسة عبر الجهاز العصبي تبلغ بها الجسم بما يجب أن يفعله. هل يقضم الشيء، أو يبصق أو يقترب، أو يهرب، أو يطارده؟

وقد نشأت الطبقات الرئيسية للعقل الانفعالي، مع ظهور الثدييات، وهي الطبقات المتحلقة حول جذع المخ، وتشبه عمامة صغيرة بأسفلها تجويف يستقر فيه الجذع. ولأن هذا الجزء من الدماغ يلتف ويحيط بجذع المخ، أطلق عليه اسم «الجهاز الحوفي»Limbic System وهو مشتق من الكلمة اللاتينية (Limbus) ومعناها «دائرة». هذه الأرض الجديدة الخاصة بالأعصاب، أضافت إلى سجل المخ التاريخي عواطف وانفعالات متميزة. فالجهاز الحوفي هو الذي يتحكم فينا حين تسيطر علينا الشهوة، أو الغضب، أو الوله في الحب، أو التراجع خوفا.

ومع تطور الجهاز الحوفي تحسنت وسيلتان قويتان: التعلم، والذاكرة. أتاحت هذه الخطوة الثورية المتقدمة للحيوان القدرة على أن يكون أكثر ذكاء في خياراته من أجل البقاء، وأن تواكب استجاباته المتطلبات المتغيرة، وألا تكون ردود أفعاله آلية كما كانت من قبل. فإذا تسبب الطعام في إصابته بالمرض، استطاع تجنبه في المرة التالية. وظلت قدرته على تحديد ماذا يأكل، وماذا يتجنب، تتم من خلال حاسة الشم وحدها، حيث تقوم الرابطة بين بصلة الشم، والجهاز الحوفي، بمهمة التمييز بين الروائح المختلفة

والتعرف عليها، والمقارنة بينها في ذلك الوقت وما كانت عليه في الماضي، وبالتالي تفرق بين الطيب والخبيث. كان هذا يتم بواسطة فص الدماغ الشمي، وهو جزء من الأسلاك الطرفية والأساس البدائي للقشرة الجديدة، أي الدماغ المفكر.

ومنذ حوالي مائة مليون عام، تعاظم حجم المخ في الثدييات. تكونت طبقات جديدة عدة من خلايا المخ على أعلى الطبقتين الرقيقتين من قشرة المخ، وهي المناطق التي تتصور مايأتي عن طريق الحس وتفهمه، وتنسق الحركة. هذه الطبقات أضيفت إلى المخ فتكونت القشرة الجديدة (The Neocortex). وعلى النقيض من الطبقتين القديمتين لقشرة المخ، فإن القشرة الجديدة مثلت تقدما يفوق المعتاد للفكر.

والقشرة الجديدة في مخ الجنس البشري (Homo Sabien) أكبر كثيرا من قشرة المخ في أي نوع من الكائنات الأخرى، وبالتالي أضافت لهذا الجنس كل ما يميزه عن غيره. فالقشرة الجديدة تمثل مركز التفكير، فهي ترتب ما يأتيها من طريق الحواس وتفهمه. وهي تضيف للشعور التفكير في هذا الشعور نفسه، وتسمح لنا بأن ننفعل بالأفكار، والفن، والرموز والخيال.

لقد نتج عن القشرة الجديدة في عملية التطور، مستوى من التناغم الجيد، حقق بلا ريب ميزات هائلة في قدرة الكائن الحي على النجاة من الشدائد، وجعله أكثر احتمالا، بحيث تنتقل هذه الميزات إلى جينات ذريته التي تحتوي مجموعة الدوائر العصبية نفسها. هذه القدرة الأكبر على البقاء على قيد الحياة تعتمد على مقدرة القشرة الجديدة على تخطيط إستراتيجية طويلة الأجل، وغيرها من الحيل الذهنية. ومن ثم فإن كل روائع الفن، والحضارة، والثقافة ما هي إلا ثمار قشرة المخ الجديدة. كما أضافت هذه القشرة القدرة على تحديد الفروق الإضافية الدقيقة للأفكار. فلنأخذ الحب مثلا: تقوم هياكل الجهاز الحوفي بمسؤولية توريد مشاعر المتعة والرغبة الجنسية وهي المشاعر التي تغذي الشغف الجنسي. وقد أدى وجود القشرة الجديدة وارتباطها بالجهاز الحوفي للمخ إلى هذه الرابطة بين الأم وطفلها، التي هي أساس وحدة الأسرة، والالتزام بتربية الأطفال منذ الأزل، فيما حقق إمكان التطور الإنساني.

الجدير ذكره أن الأنواع التي ليس لها قشرة مخ جديدة، تفتقر إلى

عاطفة الأمومة، مثل الزواحف التي تختبئ منها صغارها فطريا بعد ولادتها خشية التهامها). إن حماية الأبوين من بني الإنسان لأطفالهما تتيح مزيدا من النضج الذي يستمر على مدى مرحلة الطفولة الطويلة، وفي الوقت نفسه تستمر فيه عملية نمو المخ.

وكما بدأنا بتطور السلالات من الزواحف إلى القردة الصغيرة، وصولا إلى الإنسان، نجد أن كتلة القشرة الجديدة تتزايد، مع تزايد تداخلات دوائر المخ الكهربية بمتوالية هندسية. فكلما زاد عدد الارتباطات زادت الاستجابات الممكنة. والقشرة الجديدة تتيح لحياتنا العاطفية المرونة والتعقيد معا، مثل قدرتنا على تكوين مشاعر عن مشاعرنا. والقشرة الجديدة أكبر من الجهاز الحوفي في الرئيسيات بصورة أكبر مما في الأنواع الأخرى ـ كما أنها أكبر بكثير في حالة الإنسان. وهذا يفسر قدرتنا على التعبير عن عواطفنا وقدرتنا الأكثر على إدراك الفروق الدقيقة بين الأشياء. فإذا نظرنا إلى الأرنب مثلا، أو القرد الصغير من نوع الريسس نجد استجابتهما للخوف نمطية، عبارة عن مجموعة استجابات محددة... بينما نجد أن القشرة الجديدة في مخ الإنسان تفسر لماذا يتمتع بمجموعة استجابات محددة... بينما نجد أن القشرة الجديدة في مخ الإنسان تفسر لماذا يتمتع بمجموعة من الاستجابات أكثر دقة. والجدير ملاحظته أيضا، أنه بقدر تعقيد النظام الاجتماعي، يحتاج الإنسان إلى المرونة. وهل هناك عالم معقد اجتماعيا أكثر من عالمنا؟!

وفي شؤون القلب الحاسمة، لا تتحكم هذه المراكز العليا للقشرة الجديدة في حياتنا، خاصة في حالة الطوارئ العاطفية، ويمكن القول إنها تنزل عند إرادة الجهاز الحوفي. ولأن كثيرا من المراكز العليا نبتت من مجال المنطقة الحوفية أو أنها امتدادلها، لذا يلعب العقل العاطفي دورا حاسما في التركيب العصبي. ولأن هذا التركيب العصبي هو الأصل الذي نما فيه المخ الأحدث، نجد أن المناطق الشعورية تتشابك منذ الأزل حيث تربط مجموعة الدوائر العصبية بكل أجزاء القشرة الجديدة، وهذا ما يرفع مراكز الانفعال إلى مرتبة القوة الهائلة التي تؤثر في أداء بقية الدماغ بما فيها مراكز التفكير.

2 تشريح النوبات الانفعالية

كانت تلك الظهيرة الحارة من أحد أيام شهر أغسطس من العام 1963، في اليوم نفسه الذي ألقى فيه القس مارتن لوثر كنج الابن خطبته الشهيرة: «إنني أحلم» في مسيرة المطالبة بالحقوق المدنية بواشنطن، في ذلك اليوم، قرر ريتشارد روبلز، لص المنازل المحنك الذي أطلق سراحه في اليوم نفسه، بعد ثلاث سنوات في السجن عقابا لارتكابه أكثر من مائة حادث سطو، ليوفر ثمن الهيروين الذي أدمنه، قرر أن يرتكب آخر حادث سطو في حياته. كان «روبلز» ينوي اعتزال الجريمة، ولكنه كان في ذلك اليوم في حاجة ماسة إلى المال، أراد أن يحصل عليه بأي وسيلة ـ كما اعترف بذلك فيما بعد ـ من أجل صديقته وطفلتهما البالغة من العمر ثلاثة أعوام.

كانت الشقة التي اقتحمها تخص فتاتين: جانيس ويلي، التي تبلغ الحادية والعشرين، وتعمل باحثة في مجلة «نيوزويك»، و«إميلي هوفرت» في الثالثة والعشرين وهي مدرسة بمدرسة ابتدائية. وعلى الرغم من أن «روبلز» قد اختار هذه الشقة في المنطقة الشرقية الراقية من نيويورك، ليسطو عليها، فإنه لم يتصور أن يكون بها أحد من أصحابها في

«الحياة كوميديا لمن يفكرون... وتراجيديا لمن يشعرون»

ذلك الوقت. لكن «جانيس ويلي» كانت بداخلها. وبعد أن هددها «روبلز» بسكين، قام بتقييدها. وبينما كان يهم بالانصراف، تصادف أن عادت «إميلي هوفرت» في الوقت نفسه، ولكي يستطيع الهرب في أمان، بدأ «روبلز» في تقييد «إميلي» أيضا.

وكما روى «روبلز» هذه القصة فيما بعد، قال إنه بينما كان يقيد «إميلي» هددته «جانيس» بأنه لن يفر بجريمته، فهي تتذكر وجهه جيدا، وسوف تساعد البوليس في القبض عليه. عندئذ أصيب «روبلز» بالذعر عند سماعه هذا التهديد، لأنه كان قد تعهد أمام نفسه بأن تكون هذه الجريمة هي آخر جرائمه، ومن ثم فقد سيطرته على نفسه تماما. وفي نوبة غضب اختطف زجاجة صودا، وأخذ يضرب الفتاتين حتى فقدتا الوعي. وفي غمرة موجة الغضب والخوف، أخذ يطعنهما طعنات عدة بسكين المطبخ. وحين يتذكر تلك اللحظة بعد 25 عاما من ارتكابه جريمته يقول: «كنت مجنونا... وما حدث وقتها أن رأسي قد انفجر». ومازال أمام «روبلز» حتى كتابة هذه السطور متسع من الوقت ليظل يندم على تلك الدقائق القليلة من انفجار الغضب، فضلا عن أنه مازال يقضي عقوبته لمدة ثلاثين عاما أخرى على الجريمة التي صارت مشهورة باسم «جرائم قتل العاملات».

هذه الانفجارات الانفعالية هي نوبات عصبية. وفي مثل تلك اللحظات يعلن المركز الحوفي في المخ حالة الطوارئ. وفي لحظة واحدة تحدث النوبة بإثارة لحظات الانفعال الحرجة، قبل أن يتاح للقشرة الجديدة - وهي العقل المفكر - الحصول على فرصة لتأمل ما يجري، لينفرد بقرار يحدد فيه إذا كانت تلك النوبة الانفعالية فكرة طيبة أم لا. وثمة علامة على هذا التحول إذا مرت لحظة واحدة، وهي أن أولئك المجانين لا يعرفون ما قد طرأ عليهم من انفعال.

إن هذه النوبات الانفعالية، ليست مجرد أحداث منفصلة ومرعبة، تؤدي إلى جرائم وحشية مثل «جرائم قتل العاملات»، إنما هي أيضا أحداث تتكرر معنا في صور أقل مأساوية، وإن لم تكن أقل حدة. فكر في آخر مرة فقدت فيها أعصابك، وانفجرت غضبا في شخص ما، في زوجتك، أو طفلك، أو ربما في سائق سيارة صادفك، إن هذا سيبدو بعد قدر من التأمل والتدبر أمرا لم يكن له ما يبرره إلى حد ما. وكما سيتبين فيما بعد

فإن مثل هذا الغضب ينشأ في كل الاحتمالات، في النتوء اللوزي في المخ أو ما يعرف باسم «الأميجدالا ـ Amygdala»، وهو أحد مراكز المخ الحوفي (Limbic Brain).

وليست جميع النوبات المفاجئة التي تنشأ عن المخ الحوفي باعثة على الضيق، فعندما يفاجأ إنسان بسماع نكتة ينفجر بالضحك، إلى الدرجة التي تجعل هذا الضحك متفجرا تقريبا، فهذا أيضا هو استجابة من الدماغ الحرفي الذي ينشط أيضا في لحظات الفرح الشديد أيضا. وإليكم هذه القصة: بعد أن فشل «دان جانسن» أكثر من مرة في الحصول على الميدالية الذهبية في الأولمبياد، في رياضة التزحلق على الجليد (وكان قد أخذ على نفسه عهدا بأن يحصل عليها من أجل شقيقته التي كانت تحتضر) استطاع أخيرا أن يحصل عليها في سباق (1000 متر) العام 1994، في أولمبياد النرويج. لكن شدة انفعال زوجته وسعادتها الغامرة بانتصار زوجها، أدت إلى نقلها من الملعب إلى أطباء حالات الطوارئ الموجودين على جانب حلبة التزلج.

مركز كل العواطف

إن النتوء اللوزي أو الأميجدالا Amygdala(*) في مخ الإنسان (وهي كلمة مأخوذة من الكلمة اليونانية almond) تبدو على شكل لوزة تتكون من تراكيب متداخلة تقع أعلى جذع المخ بالقرب من قاعدة الدائرة الحوفية. وفي المخ «أميجدالتان» كامنتان، واحدة في كل جانب من جانبي المخ في اتجاه طرفي الجمجمة. وهذا النتوء اللوزي في مخ الإنسان أكبر نسبيا من نظيره في أقرب الثدييات منا في التطور ألا وهي الرئيسيات.

كان «قرن آمون The hippocampus»(**) و«النتوء اللوزي» يشكلان الأجزاء الرئيسية للمخ الشمي البدائي. ومع تطورهما ظهرت قشرة الدماغ، ثم القشرة الجديدة بعد ذلك (eocortex)، هذه التراكيب الحوفية هي التي تقوم حتى يومنا هذا بمعظم عمليات التعلم والتذكر. «الأميجدالا» هي الجزء المتخصص في الأمور العاطفية، فإذا انفصلت عن بقية أجزاء المخ، تكون النتيجة عجزا هائلا عن تقدير أهمية الأحداث العاطفية، وهي الحالة التي

(*)يطلق عليها «النتوء اللوزي» وهو المكان المخصص في المخ للاحتفاظ بالمشاعر المتعددة.

(**) وهو المكان المخصص في المخ للاحتفاظ بالمعلومات والأرقام.

يطلق عليها أحيانا «العمى الانفعالي Affective Blindness».

ويؤدي العجز عن تقدير المشاعر العاطفية إلى أن يفقد الإنسان القدرة على التواصل مع الآخرين. ولنذكر ـ على سبيل المثال ـ حكاية شاب أجريت له جراحة أزيل فيها من دماغه «الأميجدالا» لعلاج نوبات الصرع المرضية التي تهاجمه. بعدها تغير تماما: أصبح غير مكترث بالناس، يفضل الانطواء منعزلا بلا أي علاقات إنسانية. ومع أنه كان قديرا في التحاور مع الآخرين، فقد بات لا يتعرف على أقرب أصدقائه، وأقاربه، حتى والدته. وظل لا يشعر بأي عاطفة في مواجهة كرب أو محنة شديدة، لعدم اكتراثه بأي شيء. فمن دون «الأميجدالا» في المخ، أصبح هذا الشاب عاجزا عن التعرف على المشاعر كلية، وأي شعور أيضا حول المشاعر، لأن النتوء اللوزي «الأميجدالا» في الدماغ بمنزلة مخزن للذاكرة العاطفية، ومن ثم فله مغزاه، فالحياة من دون وجوده، حياة مجردة بلا أي دلالات شخصية.

ولا ترتبط بالنتوء اللوزي مشاعر الحب فقط، بل تعتمد عليه كل المشاعر الأخرى. فالحيوانات التي أزيل النتوء اللوزي من دماغها، أو انفصل جزء منه، تفتقر إلى الإحساس بالخوف أو الغضب، وتفقد حافز التنافس أو التعاون، كما تفقد الإحساس بموقعها في نظام نوعها الاجتماعي. فالعاطفة عندها عمياء، أو غائبة تماما. أما دموع الإنسان فهي علامة انفعالية فريدة لا يتمتع بها سوى البشر فقط، يثيرها النتوء اللوزي، والتركيب الدماغي القريب منه، والتلافيف المحيطة به: فإذا ما كبحت هذه الدموع، وجفت المآقي، ساعد ذلك في تسكين هذه المناطق نفسها من المخ، فتتوقف التنهدات. فمن دون النتوء اللوزي لا يتمتع البشر بنعمة الدموع التي تخفف الأحزان.

ويعتبر «جوزيف لو دو Joseph Le Doux» عالم الأعصاب بمركز علوم الأعصاب بجامعة نيويورك أول من اكتشف الدور الرئيسي للنتوء اللوزي في العقل العاطفي. وهو أيضا عضو في جمعية أعضاؤها من العلماء المتخصصين في الأعصاب تكونت حديثا، وقد ابتكر هؤلاء العلماء تكنولوجيات حديثة، لم تكن معروفة من قبل، من حيث دقتها في رسم خريطة للمخ في أثناء أداء وظائفه، وبالتالي كشف أسرار العقل الغامضة، تلك التي اعتقدت الأجيال السابقة من العلماء أنها أسرار لا يمكن اختراقها.

ألغت اكتشافات «جوزيف لو دو» حول دورة المخ العاطفية، الفكرة التي

استقرت طويلا عن الجهاز الحوفي في الدماغ، ووضعت النتوء اللوزي في مركز الفعل، والتراكيب الحوفية الأخرى في أدوار مختلفة جدا.

وقد فسرت أبحاث «چوزيف لو دو» كيف يتحكم النتوء اللوزي في أفعالنا، حتى قبل أن يتخذ كل من العقل المفكر والقشرة الجديدة قرارا ما. وكما سنرى فإن بؤرة الذكاء العاطفي تتمثل في المهام التي يقوم بها «النتوء اللوزي» ودوره المتداخل مع القشرة الجديدة.

انفلات الأعصاب

لا شك في أن ما يثير الفضول لفهم قوة العواطف وتأثيرها في حياتنا العقلية، تلك اللحظات المثيرة للمشاعر، والتي نندم عليها بعد أن ينقشع عنها غبار الانفعال، ونتذكرها فيما بعد. لنضرب مثلا بقصة تلك الفتاة التي قادت سيارتها على مدى ساعتين إلى مدينة بوسطن لتقضي اليوم مع صديقها، وتتناول معه غداء مبكرا. وفي أثناء تناولهما الغداء، قدم لها صديقها هدية كانت تريدها منذ شهور، عبارة عن لوحة فنية إسبانية من الصعب أن تحصل عليها. لكن فرحتها تلاشت تماما في اللحظة التي اقترحت فيها على صديقها أن يشاهدا معا فيلما في حفل الماتينيه بعد الغداء، عندما قال لها إنه لا يستطيع أن يقضي معها اليوم بأكمله، لأنه مرتبط بموعد التمرين في رياضة السوفت بول «Softball». شعرت الفتاة بأنه جرح مشاعرها وانتابتها حالة من الشك، جعلتها تنفجر في البكاء، وتترك المكان، وتلقي باللوحة الهدية بانفعال في صندوق القمامة، وبعد شهور من هذه الواقعة، وهي تسترجع الحادث، شعرت بالندم على انسحابها، لكنها كانت قد فقدت اللوحة الفنية الجميلة.

وهكذا، عندما يسيطر الشعور الانفعالي على العقل ـ في مثل هذه اللحظات ـ يكون دور «الأميجدالا» الذي اكتشف حديثا، بالغ الأهمية. فالإشارات الآتية من الحواس، تدفع «الأميجدالا» إلى إلقاء نظرة عاجلة على كل تجربة مثيرة للقلق والإزعاج. وهذا ما يرفع قدر «الأميجدالا»، ويضعها في مركز قوي في حياتنا الذهنية، مثلها في ذلك مثل حارس سيكولوجي يتحدى كل موقف وكل تصور، ولا يطرح على العقل سوى نوع واحد هو أكثرها بدائية من قبيل: «هل أكره هذا الشيء..؟»، «هل هذا

الشيء سيصيبني بالضرر؟»، «هل هو شيء أخافه؟»، فإذا كان الجواب في تلك اللحظة (نعم)... يكون رد فعل «الأميجدالا» اللحظي انفلاتا عصبيا ويرسل برقية لكل أجزاء الدماغ مفادها أن هناك أزمة.

و«الأميجدالا» لها دور في تركيب المخ يمكن تشبيهه بفريق الإنذار الذي يقف أفراده في حال استعداد لإرسال نداءات الطوارئ إلى إدارة الحريق، والبوليس، والجيران، بمجرد أن يرسل جهاز الأمان في البيت إشارات التنبيه بأن هناك مشكلة من نوع ما.

فعندما ترسل «الأميجدالا» إنذارا من نوع ما في حالة الخوف مثلا، فإنها تبعث برسائل عاجلة إلى معظم أجزاء المخ، التي تثير إفرازات في الجسم عبارة عن هرمونات، وتجند مراكز الحركة - اضرب أو اهرب - وتنشّط الجهاز الدوري (Cardiovascular system)، والعضلات، والقناة الهضمية. كما تبعث دوائر كهربية أخرى من «الأميجدالا» إشارة إفراز عاجلة إلى «هرمون النوريباينفرين Norepinephrine» لوضع مناطق المخ الرئيسية في حال استعداد بما فيها تلك المناطق التي تجعل الأحاسيس أكثر يقظة مما يؤثر في المخ ويدفعه إلى حافة الانفعال. وتبعث «الأميجدالا» بإشارات إضافية إلى جذع المخ، فيستقر على الوجه تعبير الفزع، وتتجمد الحركات غير المتصلة بالعضلات، وتتسارع ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويبطؤ التنفس. وهناك إشارات أخرى تلفت الانتباه الشديد إلى مصدر الخوف، وتجهز العضلات لرد الفعل وفقا لما يقتضيه الموقف. وبالتزامن تتحول أجهزة الذاكرة القشرية (Cortical memory system)، لاستدعاء أي معرفة متصلة بالحالة الطارئة الراهنة، ليكون لها الأسبقية قبل استجماع خيوط التفكير.

إن هذه الإشارات جميعها مجرد جزء فقط من نظام متغيرات متسقة بعناية فائقة، قامت بتنسيقه «الأميجدالا» التي تقود مراكز المخ المختلفة، وفي حالة الطوارئ العاطفية، تقوم شبكة الروابط العصبية الموسعة، بإتاحة الفرصة لـ «الأميجدالا» لكي يجذب انتباه بقية أجزاء المخ، بما فيها العقل المنطقي ويحثها.

الحارس العاطفي

حكى لي صديق، أنه عندما كان يقضي إجازة في إنجلترا، اعتاد تناول

إفطاره متأخرا في أحد المقاهي الواقعة على شاطئ القناة. وبينما كان يتنزه بعد الإفطار، شاهد فتاة تجلس على الدرجات الحجرية المتجهة إلى مياه القناة، محملقة في الماء وقد تجمد وجهها من الخوف. وقبل أن يعرف سبب هذا الخوف، قفز بحلته ورباط عنقه في الماء. ولم يدرك أن الفتاة كانت في حالة صدمة وهي تحدِّق في طفل صغير سقط في مياه القناة، وقد تمكن صديقي من إنقاذ الطفل بالفعل.

تُرى... ما الذي جعله يقفز في الماء قبل أن يعرف لماذا يقفز؟ الجواب على الأرجح هو «الأميجدالا».

ومن أكثر الاكتشافات قوة حول العواطف في العقد الأخير (عقد الثمانينيات)، الاكتشاف الذي توصل إليه جوزيف لو دو «Joseph Le Doux» وأظهر به كيف منح المخ «الأميجدالا»، مركزا متميزا كحارس عاطفي، قادر على القيام بتجنيد وظائف الدماغ. فقد بيّن بحثه أن الإشارات الحسية القادمة من العين أو الأذن، تسير أولا في المخ متجهة إلى المهاد (Thalamus)، ثم تتجه عبر اتصال منفرد إلى «الأميجدالا»، وتخرج إشارة ثانية من المهاد لتستقر في القشرة الجديدة، أي العقل المفكر. هذا التفرع يسمح لـ «الأميجدالا» بأن يكون هو البادئ بالاستجابة، قبل استجابة القشرة الجديدة التي تفكر مليا في المعلومات التي تصلها عبر مستويات عدة لدوائر المخ العصبية، قبل أن تدركها تماما لتبدأ استجابتها لها.

ولا شك في أن ما توصل إليه «لو دو» يعتبر ثورة في مجال فهم الحياة العاطفية، لأنه أول من عكف على دراسة المسارات العصبية للمشاعر التي تتجنب المرور على القشرة الجديدة. هذه المشاعر التي تسلك الطريق المباشر عبر «الأميجدالا» تتضمن أكثر مشاعرنا بدائية وقوة، وتفسر الدائرة الخاصة بها قدرته على شل تفكيرنا.

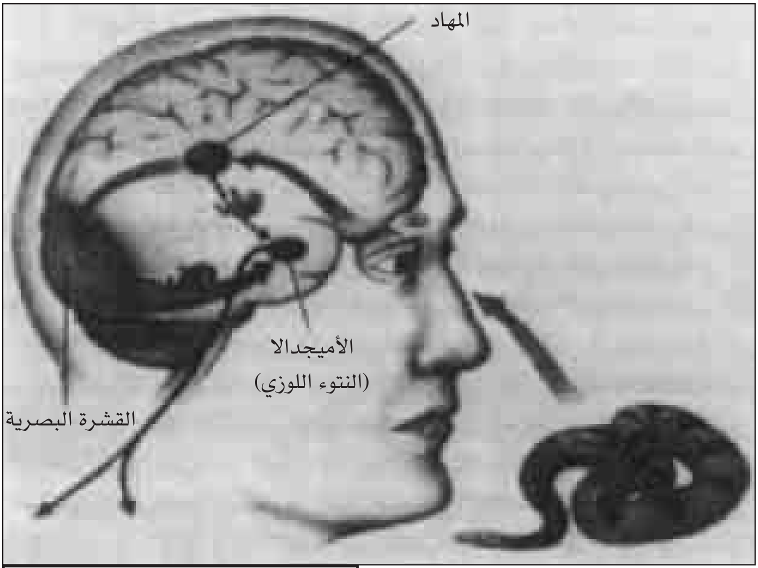
كانت النظرة التقليدية في علم الأعصاب أن العين والأذن وأعضاء الحواس الأخرى تنقل إشارات إلى المهاد، ومن هناك تتجه إلى مناطق تفسير لأحاسيس بالقشرة الجديدة، حيث تتجمع الإشارات معا لتصبح الأشياء كما ندركها نحن. وتصنف الإشارات إلى معان لكي يتعرف المخ على كل شيء أدركه الإحساس، ومعنى وجوده. كانت النظرية القديمة تقول إن الإشارات ترسل إلى المخ الحوفي (Limbic brain)، ومنه تخرج الاستجابة

المناسبة داخل المخ وبقية أعضاء الجسم. وكان ذلك ما يعتقد بأنه السبيل الذي تعمل به الإشارات معظم الوقت. لكن «لو دو» اكتشف حزمة صغيرة من الأعصاب تتجه مباشرة من المهاد إلى «الأميجدالا»، بالإضافة إلى تلك الأعصاب المتجهة عبر مسار الخلايا العصبية الأكبر إلى القشرة الجديدة. ويشبه هذا المسار الأصغر والأقصر، ممرا خلفيا عصبيا يسمح لـ «الأميجدالا» باستقبال بعض مدخلات الأحاسيس مباشرة والبدء في الاستجابة قبل أن تسجلها القشرة الجديدة كاملة.

ألغى هذا الاكتشاف الجديد الفكرة التي تقول إن «الأميجدالا» يجب أن تعتمد اعتمادا كاملا على الإشارات القادمة من القشرة الجديدة لتشكل ردود أفعالها الانفعالية. فـ «الأميجدالا» تستطيع إثارة استجابة انفعالية من خلال ممر الطوارئ حتى لو بدأت دائرة من ردود الفعل المتعاكسة من «الأميجدالا» والقشرة الجديدة... ومن ثم يمكن لـ «الأميجدالا» أن تجعلنا نقفز بالفعل، بينما تكون القشرة الجديدة، الأبطأ قليلا وإن كانت أكثر إلماما بالمعلومات، بصدد الكشف عن خطتها الأكثر إحكاما ودقة للاستجابة ورد الفعل.

أحدث بحث «لو دو» حول شعور الخوف عند الحيوانات انقلابا في الاعتقاد المعرفي السائد حول المسارات التي تسلكها الانفعالات. وقد أجرى تجربة على الجرذان دمر خلالها القشرة السمعية لها، ثم عرّض الجرذان لصوت مصحوب بصدمة كهربية. وبسرعة تعلمت الجرذان أن تخاف من الصوت على الرغم من أن هذا الصوت لم يسجل في قشرتها الجديدة، لكنه أخذ المسار المباشر من الأذن إلى المهاد إلى «الأميجدالا»، متفاديا كل الممرات الأعلى. باختصار تعلمت الجرذان استجابة انفعالية دون أي تدخل من القشرة الجديدة. فقد أدرك «الأميجدالا» وتذكر، ونسق شعور الخوف عند الجرذان مستقلا عن أي جزء آخر من أجزاء المخ.

تذهب إشارة بصرية أولا من الشبكية إلى المهاد، حيث تترجم إلى لغة المخ. تذهب معظم الرسالة إلى القشرة البصرية، حيث تحلل وتقيم لمعنى واستجابة مناسبة. فإذا كانت هذه الاستجابة الانفعالية تذهب إشارة إلى الأميجدالا لتنشيط المراكز العاطفية. ولكن جزءا صغيرا من الإشارة الأصلية يذهب مباشرة من المهاد إلى الأميجدالا في نقلة سريعة تتيح استجابة



استجابة، اضرب - واهرب
زيادة معدل ضربات القلب، وضغط الدم
العضلات الكبيرة تستعد لفعل سريع

أسرع (وإن كانت أقل دقة)، وهكذا يمكن للأميجدالا إثارة استجابة انفعالية قبل أن تفهم تماما المراكز القشرية ماذا يحدث.

وقد أبلغني «لو دو» أن «جهاز الانفعالات يستطيع تشريحيا العمل مستقلا عن القشرة الجديدة، حيث يمكن أن تتشكل بعض ردود الفعل الانفعالية والذكريات الانفعالية دون وعي، أو إسهام معرفي على الإطلاق...». فـ «الأميجدالا» تستطيع أن تخزن الذكريات، وتستجيب بردود فعل دون أن ندرك سببا لهذا، لأن الطريق المختصر من المهاد إلى «الأميجدالا» يتجنب المرور كلية على القشرة الجديدة. ويبدو أن هذا التجنب، يتيح لـ «الأميجدالا» أن يكون مستودعا للانطباعات، والذكريات العاطفية التي لم نعرف عنها شيئا على الإطلاق في وعينا الكامل. ويثبت «لو دو» أن دور «الأميجدالا» الخفي في الذاكرة، يفسر ـ على سبيل المثال ـ تجربة مذهلة يميز فيها الناس بين أشكال هندسية غير منتظمة برقت أمامهم بسرعة فائقة دون أن يدركوا بوعي أنهم قد رأوها على الإطلاق.

وبيّن بحث آخر، أننا في أول جزء من ألف جزء من الثانية من فهمنا لشيء ما، لا نكون غير واعين لهذا الفهم فقط، بل نقرر إذا كنا نحبه أم لا، إذ يوفر لنا «اللاوعي المعرفي Cognitive unconcious» ليس فقط معرفة هوية ما نرى، بل رأينا فيه أيضا. فعواطفنا لها عقل خاص بها، عقل يحمل أفكارا مستقلة تماما عن العقل المنطقي.

المتخصص في الذاكرة العاطفية

هذه الأفكار اللاواعية هي ذكريات عاطفية استقرت في خزينة «الأميجدالا». وتشير أبحاث «لو دو» وغيره من علماء الجهاز العصبي، أن «قرن آمون Hippocampus»(*) الذي كان يُعتبر منذ أمد طويل، البنية الأساسية للجهاز الحوفي (Limbic System)، أصبح أكثر انخراطا في تسجيل وفهم النماذج المدركة حسيا، أكثر من انخراطه في ردود الأفعال الانفعالية. كما أن المدخلات الأساسية لقرن آمون توفر لنا السياق من خلال الذكريات السابقة التي تمكننا من فهم الدلالة العاطفية لما يحدث أمامنا... وهو الذي يتعرف على المدلولات المختلفة، مثل تعرفه على دب في حديقة الحيوان، مقابل دب آخر موجود في فناء منزلك الخلفي.

فإذا كانت مهمة «قرن آمون» تذكر الوقائع الصماء، فإن «الأميجدالا» تخزن الدلالة العاطفية التي تصحب هذه الوقائع. لنضرب مثلا على ذلك، نفترض أننا حاولنا تخطي سيارة في طريق أوتوستراد ذي اتجاهين، وكنا على وشك التصادم، هنا يحتجز «قرن آمون» في الذاكرة تفاصيل الحادث مثل «كم كان عرض الطريق»... و«من كان معنا في أثناء الحادث»، و«ماذا كان شكل السيارة الأخرى»، أما «الأميجدالا» فستبعث فيما بعد بدفقة من القلق والتوتر، كلما حاولنا تخطي سيارة أخرى في ظروف مشابهة. وكما فسرها «لو دو» قائلا: «يتصف قرن آمون بالدقة في التعرف على وجه إنسان ما، مثل وجه ابنة عمك. لكن الأميجدالا، يضيف إلى هذا التحديد الدقيق حقيقة مشاعرك نحوها، وهي أنك لا تحب ابنة عمك هذه مثلا».

ويستخدم المخ طريقة بسيطة، وإن كانت بارعة في تسجيل الذكريات

(*) Hippocampus مقطع عرضي للبطين الجانبي للدماغ على هيئة فرس البحر، أو قرون امون، يعتقد أنه مركز العاطفة، والجهاز العصبي اللاإرادي-المترجمة.

الانفعالية بقوة خاصة: ذلك لأن أجهزة اليقظة العصبية الكيماوية التي تحفز الجسم على رد الفعل في حالات الخطر الطارئة التي نواجهها في الحياة من خلال (اضرب أو اهرب) مثلا، هي نفسها التي تطبع في الذاكرة هذه اللحظة بكل قوة وحيوية. ويفرز أحد أعصاب المخ المتصل بالغدة فوق الكلى (تحت الضغط النفسي أو القلق، أو حتى من شدة الإثارة في حالات الفرح)، هرمونات الـ «إبينفراين Epinephrine» التي تنطلق متدفقة في الجسم تحفزه لمواجهة حالة الطوارئ. هذه الهرمونات تنشط المستقبلات على «العصب الحائر Vagus nerve» بالإضافة إلى ما يقوم به هذا العصب من حمل الرسائل من المخ لتنظيم القلب، ثم يحمل الإشارات مرة أخرى إلى المخ مدفوعا بهرمون الـ «إبينفراين» وهرمون «النوربينفراين Norepinephrine»، و«الأميجدالا» هي المركز الرئيسي في المخ الذي تتجه إليه هذه الإشارات لتنشيط الخلايا العصبية داخل «الأميجدالا» التي تعمل بدورها على تنبيه مناطق المخ الأخرى، فتقوي الذاكرة بالنسبة للأحداث الجارية.

ويبدو أن إثارة وإيقاظ «الأميجدالا» يعملان على تسجيل لحظات الإثارة الانفعالية مضافا إليها درجة من القوة، وهذا هو السبب ـ على الأرجح ـ في قدرتنا على تذكر ـ مثلا ـ أين ذهبنا في أول موعد مع صديقتنا، أو ماذا كنا نفعل عندما سمعنا خبر انفجار مكوك الفضاء شالينجر. وبقدر شدة إثارة «الأميجدالا»، تكون قوة انطباع الحدث في الذاكرة. فالخبرات التي تخيفنا أو تهزنا في الحياة، هي أكثر الذكريات التي لا تُمحى من ذاكرتنا. وهذا يعني ـ في الواقع ـ أن المخ يحتوي على جهازين للذاكرة: جهاز ذاكرة خاص بالوقائع العادية، وجهاز ثان خاص بالوقائع المشحونة عاطفيا. ولا شك في أن وجود جهاز خاص بالذكريات الانفعالية هو معنى رائع لعملية التطور، يؤكد - بطبيعة الحال - أن الحيوانات كان من الممكن أن يكون لها ذكريات حية لما يهدد حياتها أو يجعلها تشعر بالسرور. ولكن يمكن أن تكون الذكريات العاطفية مرشدا معيبا بالنسبة للحاضر.

إنذارات عصبية عفى عليها الزمن

بعض الإنذارات العصبية المرتدة، المتمثلة في الرسالة العاجلة التي تبعث بها «الأميجدالا»، تكون أحيانا ـ إن لم يكن غالبا ـ رسالة قديمة عفى

عليها الزمن، خاصة في المجتمع المتغير الذي نعيش فيه اليوم نحن البشر. فـ «الأميجدالا» بصفتها مستودع الذاكرة الانفعالية تفحص خبرة الإنسان السابقة، وتقارن ما يجري في الحاضر، بما حدث في الماضي. وتستخدم «الأميجدالا» أسلوب تداعي المعاني في عملية المقارنة، أي تشابه أحد العناصر الرئيسية للموقف الراهن مع مثيله في الماضي فيما يمكن أن نطلق عليه «النظير»، وهذا هو السبب في أن هذه الدائرة تنطوي على مزالق، فهي تأمرنا بالفعل قبل أن نتثبت تماما مما يحدث، ودون أن تسمح بتدبر الأمر تأمرنا بأن نستجيب للموقف الحاضر بأساليب انطبعت في ذاكرتنا منذ زمن طويل، بالأفكار، والعواطف، وردود الأفعال لأحداث ربما كانت قليلة الشبه بما يحدث في الحاضر، وإن كانت قريبة منها بما يكفي لإنذار «الأميجدالا».

وعلى هذا النحو كان تصرف ممرضة كانت تعمل سابقا في الجيش في أثناء الحرب، حين صدمها مرأى الدماء والجروح المروعة. وبعد سنوات يندفع هذا الشعور مرة أخرى، تكرارا للانفعالات التي حدثت لها وقت الحرب، يندفع بقوة مع مزيج من الفزع والاشمئزاز عندما تفتح خزانة الملابس لتجد طفلها قد خبأ فيه «حفاض طفل» متعفنا كريه الرائحة. ولا تحتاج «الأميجدالا» للدعوة إلى حالة الطوارئ، إلا لبعض عناصر الموقف القليلة المنفصلة لتبدو مشابهة لخطر سابق. والمشكلة هنا، أن الذكريات المشحونة عاطفيا، والتي لها قوة تحفيز الاستجابة للأزمة، ربما تكون وسائل قديمة بالية للاستجابة.

وثمة حقيقة تزيد من عدم دقة المخ الانفعالي في مثل تلك اللحظات، وهي أن كثيرا من الذكريات الانفعالية الفاعلة القوية، قد سجلت منذ سنوات العمر المبكرة، كالعلاقة بين الطفل ومن تتعهده بالتربية. وينطبق ذلك على نحو خاص على الأحداث الصدمية للطفل مثل الضرب، أو الإهمال التام. وخلال تلك الفترة المبكرة من العمر، تكون التراكيب الأخرى من المخ، وخاصة «قرن آمون» غير كاملة النمو، علما بأنه الجزء الحاسم بالنسبة للذكريات السردية، وكذلك «القشرة الجديدة»، وهي مركز الفكر العقلاني بالنسبة للذاكرة. ويعمل كل من «الأميجدالا» وقرن آمون معا بالنسبة للذاكرة. إذ يخزن كل منهما ويستعيد معلوماته الخاصة، ولكن في استقلالية تامة.

فبينما يسترجع قرن آمون المعلومات، تقرر «الأميجدالا» المعادل لهذه المعلومات عاطفيا. و«الأميجدالا» التي تنمو وتنضج بسرعة كبيرة جدا في مخ الطفل تكون هي الأقرب إلى تمام التكوين عند الميلاد.

ويعود «لو دو» إلى دور «الأميجدالا» في الطفولة ليؤيد العقيدة التي ظلت طويلا عقيدة أساسية في الفكر التحليلي النفسي: وهي أن التفاعلات في سنوات العمر الأولى ترسي مجموعة من الدروس العاطفية، حول الانسجام أو التكدر في علاقات الطفل بمن يقوم على رعايته. هذه الدروس العاطفية بالغة الفعالية، ومن ثم من الصعب جدا فهمها من المنظور المتميز لمرحلة الشباب. يعتقد «لو دو» أن هذه الدروس غير الناضجة تظل قوالب صامتة من دون كلمات، فقد خُزنت هذه الذكريات العاطفية المبكرة في «الأميجدالا» وقت أن كان الأطفال بلا كلمات تعبر عن خبراتهم في تلك المرحلة من العمر. وبالتالي فعندما تثار تلك الذكريات في حياتهم فيما بعد، تغيب الأفكار المنسجمة المترابطة حول الاستجابة التي تغالبنا. وفي معظم الأحيان، يكون شعورنا بالحيرة والارتباك حين ننفجر انفعاليا، نتيجة ذكريات حدثت منذ زمن بعيد، عشنا فيها حياة مرتبكة، لا نملك فيها كلمات نفهم بها ما يجري لنا من أحداث. فربما كانت مشاعرنا، في تلك المرحلة مشوشة، لكن الكلمات التي تعبر عن الذكريات البعيدة كنا نفتقر إليها.

عندما تندفع الانفعالات وتنحرف

إليكم هذه الحكاية: كانت الساعة الثالثة عندما اصطدم شيء ضخم في ركن من حجرة نومي، تسبب في إسقاط محتويات علِيِّة البيت (Attic). قفزت مفزوعا من سريري جريا خارج الحجرة في ثانية واحدة، متخيلا أن سقف الحجرة قد سقط. وبعد أن أدركت أنني سليم وبخير، عدت في حذر إلى حجرة النوم، لأعرف ما الذي أحدث كل هذا الضرر. اكتشفت أن الصوت الذي حسبته سقوط سقف الحجرة، لم يكن سوى صوت سقوط صف طويل من الصناديق كانت زوجتي قد رصتها بعضها فوق بعض في ركن الحجرة في اليوم السابق في أثناء ترتيبها خزانة ملابسها.. ولم تسقط علِيِّة البيت، لسبب بسيط هو أنه لم تكن هناك أصلا علِيِّة لبيتنا، وبالتالي

لم يحدث شيء للسقف ولا لي أنا أيضا.

فعندما قفزت من السرير وأنا نصف نائم تقريبا، كان من المحتمل أن تنقذني هذه القفزة من أي إصابة، لو افترضنا أن السقف قد سقط بالفعل. وهذا هو ما يصور تماما قوة «الأميجدالا» في دفعنا لأداء فعل في حالة الطوارئ، وفي اللحظات الحرجة، قبل أن يسمح الوقت للقشرة الجديدة بتسجيل ما يجري بالكامل. إن مسار الطوارئ من العين إلى الأذن، ثم إلى المهاد إلى «الأميجدالا»، يعتبر مسارا حاسما لأنه يوفر الوقت في حالة الطوارئ عندما تكون الاستجابة اللحظية مطلوبة. غير أن هذا المسار المنطلق من المهاد إلى «الأميجدالا»، يحمل جزءا صغيرا فقط من الرسائل الحسية، أما الجانب الأعظم فيها فإنه يمر عبر المسار الرئيسي إلى قشرة المخ الجديدة. ومن ثم لا يُسجل سوى الإشارة الأولية في «الأميجدالا»، أو ما يكفي فقط للتحذير من خلال هذا المسار السريع. وكما أشار «لو دو» قائلا: «لستَ بحاجة إلى معرفة ما يحدث بالضبط، وكل ما تعرفه أن هذا الذي يحدث قد يكون أمرا خطيرا».

ولهذا المسار العصبي المباشر فائدة كبيرة بالنسبة للزمن في الدماغ الذي يحسب بأجزاء من الألف من الثانية. إذ نجد أن استجابة «الأميجدالا» في دماغ الفأر على مدرك حسي يمكن أن تتم في مدة زمنية قصيرة للغاية تصل إلى (12 جزءا من الألف من الثانية). ويستغرق مسار الرسالة من المهاد إلى القشرة الجديدة، إلى «الأميجدالا» ضعف هذه المدة تقريبا. ويقوم العلماء اليوم بإجراء محاولات للوصول إلى المقاييس المماثلة في الدماغ البشري، ذلك أن المعدل التقديري الأولي لم يُحدد ويضبط بعد.

ومن زاوية التطور فإن لهذا المسار المباشر قيمة عظيمة، إذ إنه يسمح باختيار استجابة سريعة، تساعد على اختصار بعض الوقت الذي قد يصل إلى (أجزاء قليلة من الألف من الثانية) الحرجة من زمن رد الفعل أمام الخطر المتوقع. وكان من شأن هذه المساحة الزمنية الحاسمة المتناهية الصغر، أن تنقذ حياة أسلافنا من الثدييات الأولية بفضل مثل هذا الترتيب لمجموعة الدوائر العصبية في كل «مخ» للثدييات بما فيه «دماغك» و«دماغي». والواقع أن هذا المسار يلعب دورا محدودا نسبيا في حياة البشر الذهنية يقتصر في معظم الأحيان على الأزمات الانفعالية في حين تتمحور حوله

الحياة العقلية أو الذهنية لدى الطيور، والأسماك والزواحف، لأن بقاءها على قيد الحياة يعتمد على تركيزها الدائم على اقتناص فريستها. وكما يقول «لو دو»: «إن هذا المخ البدائي الصغير الذي كان لدى الثدييات هو الموجود الآن لدى الحيوانات غير الثديية. إنه نظام يقدم وسيلة سريعة جدا لتغيير الانفعال، لكنها عملية سريعة كثيرة الأخطاء، فالخلية العصبية فيها سريعة بما يؤدي إلى عدم الدقة».

وعدم الدقة المقترن بالسرعة أمر مفيد للسنجاب، على سبيل المثال، حيث إنه يقفز هنا وهناك لالتزام جانب الأمان، وذلك بالقفز بعيدا عند أول إشارة تحذر من توقع هجوم عدو ما، أو الاندفاع نحو شيء يدرك أنه طعام يصلح له. أما في حالة حياة البشر الانفعالية فقد يؤدي عدم الدقة إلى نتائج كارثية في العلاقات بين بعضنا البعض، مادامت تعني بشكل مجازي، قدرتنا على القفز بعيدا عن شيء ما، أو عن إنسان ما يسبب لنا ضررا أو القفز عليه. (لنتأمل مثلا المضيفة التي سقطت من يديها صينية عليها ست وجبات عشاء، عندما شاهدت سيدة تضع على رأسها باروكة شعر مجعدة حمراء تشبه تماما شعر المرأة التي انفصل عنها زوجها السابق من أجلها).

ترتكز هذه الأخطاء الانفعالية البدائية على الشعور قبل ارتكازها على التفكير، وهي ما يطلق عليها «لو دو» اسم [انفعال ما قبل الإدراك]. إنها رد فعل على معلومات مجزأة تأتي عن طريق الحس، ولم تنتظم وتتكامل تماما في شيء مدرك، وشكل أولي جدا من المعلومات الحسية تشبه ـ على المستوى العصبي ـ ملكة التعرف على مستوى اللحن الموسيقي بمجرد سماع الأجزاء الأولى فيه.

فإذا شعرت «الأميجدالا» بظهور المدخل الحسي، يصل سريعا إلى نتيجة تحفز على ردود أفعال قبل أن يكون هناك حدث مؤكد.

وليس من المدهش كثيرا والحال هذه أن بصيرتنا يكاد يصيبها العمى تماما عندما تنفجر انفعالاتنا وتستبد بنا. فقد يكون رد فعل «الأميجدالا» انفعالا من الغضب أو الخوف، قبل أن تعرف القشرة الدماغية ما الذي يجري تماما، لأن هذا الانفعال الأولي غير الناضج أُثير بصورة مستقلة قبل وصوله إلى مستوى التفكير.

مركز توجيه الانفعالات

كانت الابنة الصغيرة «جيسكا» البالغة من العمر 6 سنوات تقضي الليلة للمرة الأولى في حياتها مع صديقتها. لم يكن واضحا من كان الأكثر توترا في تلك الليلة، أهي الأم أم الابنة، وبينما كانت الأم تحاول أن تخفي عن «جيسكا» قلقها العميق، إلا أن ذروة توترها شعرت بها في منتصف الليل وهي تستعد للنوم، عندما رن جرس التليفون، وكانت تنظف أسنانها، فسقطت فرشة الأسنان من يدها وانطلقت مسرعة نحو التليفون، تتسارع ضربات قلبها، وهي تتخيل أن حالة خطيرة قد حدثت لابنتها.

التقطت الأم سماعة التليفون وهي تصرخ «جيسكا» فـإذا بها تسمع على الطرف الآخر صوت سيدة تقول: «أوه، معذرة، أظن أنني طلبت رقما خطأ».

عند هذه اللحظة فقط، تمالكت الأم أعصابها، وبصوت هادئ سألت السيدة: «ما الرقم الذي تطلبينه؟» هكذا، فبينما كانت «الأميجدالا» تعمل على تحفيز رد فعل مندفع من القلق، كان جزء آخر من المخ يسمح برد فعل أكثر عقلانية يصحح الانفعال المندفع. ويبدو أن هذا الجزء المنظِّم لجيشان «الأميجدالا» في المخ، يقع عند الطرف الآخر من دائرة عصبية أكبر تصل إلى قشرة المخ الجديدة في الفصوص الأمامية الواقعة خلف الجبهة مباشرة. ويبدو أن القشرة الأمامية تكون مشغولة عندما يكون المرء في حالة خوف أو غضب، ولكنه يتحكم في شعوره لكي يتعامل بفاعلية أكثر مع الموقف الراهن، أو عندما يتطلب الموقف إعادة تقييم الانفعال، واستجابة مختلفة تماما، مثل حالة الأم عند سماعها رنة التليفون. وتستجيب منطقة القشرة الجديدة في المخ لردود أفعال مناسبة وأكثر قدرة على تحليل دوافعنا العاطفية، فيما يحدث تعديلا في مناطق «الأميجدالا» ومناطق المخ الحوفي.

وتتحكم المناطق الأمامية من المخ عادة من البداية في استجاباتنا الانفعالية، ولا يذهب القدر الأكبر من المعلومة الحسية من المهاد والذاكرة إلى «الأميجدالا»، ولكن إلى القشرة ومراكزها العدة لاستيعابها وفهم مغزاها. وتقوم فصوص المخ الأمامية بتنسيق المعلومات والاستجابات لها، بوصفها مركز تخطيط وتنظيم الأفعال الموجهة لهدف ما بما فيها الأهداف العاطفية. وفي القشرة الدماغية الجديدة تسجل مجموعة من الدوائر العصبية

وتحلل المعلومات وتتفهمها، وتنظم من خلال الفصوص الأمامية رد الفعل المناسب، وإذا تطلب الأمر استجابة انفعالية تقوم الفصوص الأمامية بفرضها جنبا إلى جنب مع «الأميجدالا» وغيرها من مجموعة الدوائر العصبية الأخرى في المخ الانفعالي.

إن هذا التعاقب الذي يتيح التبصر في الاستجابة الانفعالية هو الترتيب المعتاد، وتستثنى منه الحالات الانفعالية الطارئة ذات الدلالات الخاصة. ذلك لأن فصوص المخ الأمامية تُقدر خلال لحظات عند استثارة الانفعال مدى المخاطر أو الفوائد الناتجة عن ردود الأفعال العدة المحتملة، وتراهن على أفضلها. يحدث ذلك في الحيوانات، عند تعرضها لهجوم ما، عندما تجري هربا. والشيء نفسه يحدث مع الإنسان أيضا، عندما يهاجم أو يجري، أو يسعى للتهدئة، أو التحفيز على فعل ما، أو استدرار العطف، أو إعاقة شيء، أو التحريض على ارتكاب الإثم، أو عندما يئن وينتحب، أو يتظاهر كذبا بالشجاعة، أو يكون مشاكسا... وهلم جرا، وذلك عن طريق مخزون كامل من الحيل الانفعالية.

إن استجابة القشرة الدماغية الجديدة بالنسبة لمقياس زمن المخ، أبطأ من آلية انفلات الأعصاب، لأنها تتطلب استخدام دوائر عصبية أكثر. كما يمكنها أن تكون أكثر تعقلا وتمييزا وتدبرا لأن قدرا أكبر من التفكير يسبق المشاعر في هذه الحالة.

فعندما نُمنى بخسارة، وعندما نصبح تعساء أو سعداء بعد تحقيق انتصار، وعندما نفكر مليا في كلمة أو فعل من إنسان جرح به شعورنا أو أغضبنا فإن هذا يكون من عمل القشرة الدماغية الجديدة.

هذا ما يحدث تماما في «الأميجدالا،» عندما لا تعمل فصوص المخ الأمامية. عندئذ يتلاشى الكثير من حياتنا الانفعالية، لأنها تفقد قدرتها على تفهم وجود ما يستحق التجاوب معه. ومع بدء علاج الأمراض العقلية بالجراحة في مطلع الأربعينيات، والتي لم تتم ـ للأسف ـ على الوجه السليم، ظل أطباء الأعصاب، يملؤهم الشك في الدور الذي تلعبه جراحة استئصال الفص الأمامي من المخ. ذلك لأن استئصال هذا من فصوص المخ الأمامية قطع الروابط بين هذه الفصوص وبين القشرة الأمامية، والمخ القاعدي. وفيما قبل الوصول إلى العلاج الطبي الفعال للأمراض العقلية،

كان استئصال الفص الأمامي حلا لعلاج الاكتئاب العاطفي العميق، بعد أن فصل الروابط بين الفصوص الأمامية وبقية أجزاء المخ، فأحدث تخفيفا لحالة الاكتئاب عند المرضى. لكن المرضى ـ لسوء الحظ ـ دفعوا ثمنا غاليا مقابل هذا الحل، حيث فقدوا حياتهم الانفعالية تقريبا، لأن الجراحة دمرت الدوائر العصبية الأساسية تماما.

وانفلات النوبات الانفعالية يفترض وجود قوتين محركتين: قوة تحفز «الأميجدالا»، وأخرى تضعف عمليات القشرة الجديدة التي تحافظ عادة، على توازن الاستجابات الانفعالية، أو تعمل على تجنيد مناطق القشرة الجديدة لخدمة حالة الطوارىء الانفعالية. في هذه اللحظات يكون العقل الانفعالي طاغيا على العقل المنطقي. وللقشرة الدماغية الأمامية وسيلتها في تثبيط إشارات التنشيط التي ترسلها «الأميجدالا»، والمراكز الحوفية الأخرى حيث تقوم بدور الموجه للانفعالات، الذي يقدر ردود الفعل قبل حدوث الفعل نفسه، هكذا مثل ما يفعله أحد الأبوين لإيقاف طفلهما المندفع حتى لا ينتزع شيئا ما، فيطلب منه أن يطلب ما يريد بشكل لائق، أو ينتظر قليلا قبل الاندفاع.

ويبدو أن الفص الأمامي الأيسر هو مفتاح «الإيقاف» الرئيسي للانفعال المزعج. وقد قرر علماء الأعصاب السيكولوجيون الذين درسوا الحالات النفسية للمرضى المصابين في أجزاء من الفصوص الأمامية، أن إحدى مهام الفص الأمامي الأيسر هي العمل كجهاز تنظيم عصبي للانفعالات غير السارة. أما الفصوص اليمنى الأمامية فهي مركز المشاعر السلبية مثل الخوف والعدوان، بينما تضع الفصوص اليسرى هذه الانفعالات الخام تحت المراقبة ربما بتثبيط الفص الأيمن. وعلى سبيل المثال، وجد في مجموعة من مرضى السكتة الدماغية، أن من أصيبوا بأذى في قشرة الدماغ الأمامية اليسرى، كانوا يميلون إلى القلق والمخاوف من حدوث كارثة. ومن أصيبوا بأذى في قشرة الدماغ اليمنى، كانوا مرحين بصورة مبالغ فيها وغير مبررة. وخلال الفحوص العصبية يطلقون النكات ولا يكترثون بحالتهم. ومن ذلك حالة ذلك الزوج السعيد الذي أجريت له جراحة استؤصل فيها جزء من الفص الأمامي الأيمن من مخه، لعلاج تشوه ما في دماغه. وبعد العملية، قالت زوجته للأطباء إن شخصية زوجها قد تغيرت تغيرا دراماتيكيا،

فقد أصبح أقل إحساسا بالاضطراب والقلق، وأكثر عاطفية وحنانا من ذي قبل، الأمر الذي أسعدها كثيرا.

خلاصة القول إن الفص الأيسر الأمامي يبدو أنه ذلك الجزء من الدورة العصبية الذي يستطيع أن يوقف، أو على الأقل أن يثبط، كل الانفجارات الانفعالية السلبية فيما عدا أقواها. فإذا كانت «الأميجدالا» هي المحفز في حالات الطوارئ معظم الأحيان، فإن الفص الأمامي الأيسر، يبدو أنه ذلك الجزء من الدورة العصبية الذي يقوم بدور المفتاح الذي يوقف الانفعالات المزعجة. ولا شك في أن لقنوات الاتصال بين المخ الحوفي والفص الأمامي أهميتها البالغة في حياة البشر الذهنية، تفوق كثيرا مجرد ضبط الانفعالات الرقيقة. فهذه القنوات ضرورية لأنها الطريق الذي نتخذ من خلاله أهم القرارات وأكثرها مصيرية في حياتنا.

التناغم بين الانفعال والتفكير

إن قنوات الاتصال بين النتوء اللوزي «الأميجدالا» والتراكيب الحوفية المتصلة به وبين «القشرة الجديدة Neocortex» هي محور كل المعارك واتفاقات التعاون بين العقل والقلب، بين التفكير والشعور. هذه الدوائر العصبية تفسر أهمية الانفعال الحاسمة لفاعلية الفكر في اتخاذ قرارات حكيمة، وإتاحة الفرصة للتفكير الواضح.

لنر فيما يلي قوة العواطف في تعطيل التفكير ذاته: استخدم علماء علم الأعصاب مصطلح «الذاكرة العاملة» للتعبير عن القدرة على اختزان الوقائع المهمة في العقل لإنجاز مهمة أو مشكلة مفترضة سواء أكانت تلك المهمة، المواصفات المثالية التي يجب أن تتوافر في المنزل عندما يقوم الشخص بجولة في منازل الآخرين أو مختلف العناصر التي يستخدمها في الاستدلال عند إجراء اختبار. فالقشرة الأمامية هي منطقة المخ المسؤولة عن «الذاكرة العاملة». ويعني مسار الدوائر العصبية من المخ الحوفي إلى الفصوص الأمامية، أن إشارات الانفعال الشديد مثل القلق، والغضب، وما شابه يمكن أن يخلق تجمدا عصبيا، يدمر قدرة الفص الأمامي على الاحتفاظ بـ «الذاكرة العاملة». وهذا ما يجعلنا نقول ونحن متوترون عاطفيا: (أنا فقط لا أستطيع أن أفكر تفكيرا سليما). كما أن السبب في أن تؤدي الضغوط الانفعالية إلى

العجز في قدرات الطفل الذهنية، وتعوقه عن التعلم.

هذا العجز إذا كان مموها لا تسجله اختبارات معامل الذكاء (I.Q) على الرغم من ظهوره في المقاييس السيكوعصبية، مثل ظهوره في صورة توترات واندفاعات مستمرة للطفل. وقد أثبتت ـ على سبيل المثال ـ إحدى الدراسات، أن تلاميذ المدرسة الابتدائية الذين حصلوا في اختبارات معامل الذكاء، على درجات فوق المتوسط، ويعانون مع ذلك من ضعف في مستواهم الدراسي. ثبت من خلال الاختبارات النفسية العصبية (Neuropsychological) الأكثر تحديدا للهدف، أن أداء قشرتهم المخية الأمامية غير سليم، كما اتضح أيضا أنهم متهورون وقلقون، ومعوقون ومتورطون في مآزق معظم الأحيان، مما يوحي بخطأ تحكم القشرة الأمامية في قوة الإثارة. وعلى الرغم من قدراتهم الذهنية، فإنهم يتعرضون أكثر من غيرهم لمخاطر شديدة مثل الفشل الأكاديمي، وإدمان الخمور، والجريمة، ليس بسبب ضعف قدراتهم الذهنية، إنما نتيجة لضعف قدرتهم على التحكم في حياتهم الانفعالية. ذلك لأن المخ الانفعالي منفصل تماما عن القشرة المخية التي تحددها اختبارات معامل الذكاء (I.Q). هذا المخ الانفعالي يتحكم في انفعالات الغضب، والحنان على حد سواء. وتُصقل هذه الدوائر العصبية المختصة بالانفعالات من خلال التجربة طوال طفولتنا، وعندما نترك هذه الخبرات لمحض المصادفة فإن ذلك يشكل خطرا علينا.

ولنتأمل أيضا دور الانفعالات، حتى في أكثر قراراتنا عقلانية. فقد قام الدكتور «أنتونيو داماسيو Dr. Antonio Damasio» أستاذ المخ والأعصاب في كلية طب جامعة أيوا (Iowa) بإجراء دراسات دقيقة عن الأضرار التي تحدث للمرضى نتيجة لحدوث تلف في الدائرة العصبية للنتوء اللوزي في مقدم الفص الأمامي للمخ، فاكتشف خللا مريعا في القرارات التي يتخذها هؤلاء المرضى. وعلى الرغم من ذلك لم يظهر أي ترد في مُعامل الذكاء، أو في القدرة المعرفية، ومن ثم نجدهم على الرغم من سلامة ذكائهم، يتورطون في اختيارات مفجعة في مجال الأعمال، وفي حياتهم الخاصة، كما يحدث أن تنتابهم الهواجس والقلق بصورة لا حدود لها حول أبسط القرارات مثل تحديد موعد مثلا.

هكذا يبين الدكتور «داماسيو»، كيف أصبحت قرارات هؤلاء المرضى

سيئة للغاية، بعد أن فقدوا المدخل أو البوابة التي يمر فيها تعلم الإنسان للانفعالات أو نقطة الالتقاء بين التفكير والعاطفة المتمثل في الدائرة العصبية لـ «الأميجدالا» في مقدم الفص الأمامي للمخ والتي تمثل المخزن الذي يحتفظ فيه الإنسان بخبراته التي يكتسبها عما يفضله وعما يرفضه خلال حياته.

القسم الثاني:
طبيعة الذكاء العاطفي

3 عندما يخون الذكاء

مازالت حادثة طعن «ديفيد بولوجروتو» David Pologruto أستاذ الفيزياء في إحدى المدارس العليا بسكين مطبخ بيد أحد طلابه المتفوقين، ما زالت محل جدل. غير أن الحقائق كما جاءت في التقارير هي:

كانت رغبة الطالب «جاسون هـ. Jasson H.»، المقيد في السنة الثانية في المدرسة العليا كورال سبرينج ـ بفلوريدا، تتركز في الالتحاق بكلية الطب، وبالتحديد كلية الطب جامعة هارڤارد التي كان يحلم بها. لكن أستاذ الفيزياء « بولوجروتو» Pologruto أعطاه 80 درجة فقط في أحد الامتحانات. اعتقد «جاسون» أن هذه الدرجة هي مجرد مستوى (ب)، وهو ما هدد حلمه في الالتحاق بالكلية. أخذ «جاسون» معه سكين جزار، وفي مواجهة مع «بولوجروتو» في معمل الفيزياء، طعن أستاذه في الترقوة قبل أن ينجح الأستاذ في مقاومته والسيطرة عليه.

أصدر القاضي حكمه ببراءة «جاسون»، مستندا في حكمه إلى أن «جاسون» كان في حالة جنون مؤقت في أثناء الحادث. أقسم أربعة من الأطباء المقيدين في جدول التأمين الصحي من

السيكولوجيين، والأطباء النفسيين على أن «جاسون» كان في حالة اضطراب عقلي في أثناء معركته مع الأستاذ. ادعى «جاسون» أنه كان قد خطط للانتحار بسبب الدرجة التي حصل عليها في الامتحان، وأنه ذهب إلى «بولوجروتو»، لإبلاغه بأنه قرر الانتحار بسبب هذه الدرجة. أما «بولوجروتو» فكان لديه تفسير مختلف حين قال: «أعتقد أنه حاول أن يقضي عليّ تماما بالسكين، لأنه كان حانقا عليّ بسبب الدرجة التي أخذها».

وبعد نقله إلى مدرسة خاصة، تخرج «جاسون» فيها بعد عامين من وقوع تلك الحادثة، وكان ترتيبه الأول على فصله. والمعروف أن درجة الامتياز في السنوات الدراسية تجعل متوسط درجاته من (1ـ4)، لكن «جاسون» التحق بدورات متقدمة ليرفع متوسط درجاته (1ـ4,614). أما أستاذه «ديڤيد بولوجروتو»، فقد عبر عن استيائه، لأن «جاسون» بعد أن تخرج بامتياز مع مرتبة الشرف، لم يعتذر إطلاقا عن مسؤوليته في الحادث ضد أستاذه القديم.

والسؤال المطروح هنا، كيف يمكن لشخص يتمتع بمثل هذا الذكاء الواضح أن يفعل شيئا غير عقلاني بهذه الصورة البالغة، شيئا غبيا بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى؟ والإجابة عن هذا السؤال هي: أن الذكاء الأكاديمي ليس له سوى علاقة محدودة بالحياة الانفعالية. فقد يفشل الشخص اللامع بيننا من حيث الذكاء، ويخفق في حياته، نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته ودوافعه الجامحة. ويمكن أن يفتقر الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع إلى القدرة على تسيير حياتهم الخاصة على نحو يبعث على الدهشة.

وأحد الأمور المعروفة في علم النفس ذلك القصور النسبي في مقاييس درجات معامل الذكاء (I.Q) أو مقاييس المهارات الدراسية (SAT)، على الرغم من شعبيتها حيث تعجز عن التنبؤ دون خطأ بمن سيحالفه النجاح في الحياة. هناك بالتأكيد علاقة بين مُعامل الذكاء وظروف الحياة بالنسبة لمجموعة واسعة من الناس بصورة عامة، ذلك لأن كثيرا من أصحاب مُعامل الذكاء المنخفض يشغلون بالفعل وظائف متواضعة، بينما يحصل أصحاب مُعامل الذكاء المرتفع دائما على وظائف ذات أجور مرتفعة، ولكن الأمور لا تكون على هذا النحو على الدوام.

بل إن هناك استثناءات في نطاق واسع للقاعدة التي تقول إن معامل الذكاء (I.Q) يستطيع أن يتنبأ بالنجاح، وهي استثناءات تزيد على الحالات التي تناسب هذه القاعدة. وعلى أحسن تقدير، فإن معامل الذكاء يسهم في 20٪ فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة، تاركا 80٪ للعوامل الأخرى، و كما لاحظ أحد المراقبين «فإن الغالبية العظمى من الحاصلين على مراكز متميزة في المجتمع، لم يحدد مُعامل الذكاء تميزهم هذا، بل عوامل أخرى كثيرة، تتدرج من الطبقة الاجتماعية إلى الحظ...».

وفي هذا الصدد نجد أن «ريتشارد هيرنشتاين» Richard Herrnstien و«شارلز موراي» Charles Murray اللذين يؤكدان في كتابهما «المنحنى الجرسي» The Bell Curve الأهمية الأساسية لمُعامل الذكاء (I.Q)، يعترفان بأنه: «ربما يكون من الأفضل لمبتدئ حاصل على 500 درجة مثلا في امتحان الرياضيات، ألا يقنع فقط بأن يكون متخصصا في الرياضيات، فقد يطمح إلى أن يكون رجل أعمال أو أن يصبح عضوا في الكونجرس الأمريكي، أو يكسب ملايين الدولارات، ومن ثم ينبغي ألا ينحي أحلامه جانبا، لأن الرابطة بين درجات اختبار الذكاء والجدارة وتحقيق هذه الإنجازات، تقلل من أهميتها خصائص أخرى يكتسبها في الحياة.

والواقع، ما يعنيني في هذه المجموعة الرئيسية من «الخصائص الأخرى» هو قدرات «الذكاء الانفعالي أو العاطفي»، مثل: أن تكون قادرا على حث نفسك على الاستمرار في مواجهة الإحباطات، والتحكم في النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم حالتك النفسية، ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير، وأن تكون قادرا على التعاطف والشعور بالأمل. والذكاء العاطفي مفهوم جديد، مختلف عن معامل الذكاء (I.Q) الذي يرجع تاريخه حتى اليوم إلى مائة عام تقريبا، وكذلك الأبحاث التي أجريت على أساسه وشملت مئات الألوف من الأشخاص، ولا يستطيع أحد أن يفسر تفسيرا دقيقا مفهوم مدى اختلاف هذا الذكاء العاطفي من شخص لآخر. غير أن المعلومات الحالية تخلص إلى أن مفهوم الذكاء العاطفي يمكن أن يصل إلى درجة مكافئة إن لم يتفوق مرات عدة على مُعامل الذكاء. وبينما هناك من يجادل حتى الآن في استحالة تغير مُعامل الذكاء بالخبرة والتعلم، فسوف أبين في الباب الخامس أن القدرات

الانفعالية الأساسية يمكن تعليمها للأطفال وتحسينها إذا اهتممنا بتعليمهم هذه القدرات.

الذكاء العاطفي ومصائر البشر

«أذكر زميل دراستي ودفعتي في كلية «آمهرست Amherst » الذي حصل على 800 درجة بامتياز في اختبارات الدخول في الكليات، فضلا عن اجتياز اختبارات أخرى قبل التحاقه بالكلية. وعلى الرغم من قدراته الذهنية الخارقة فقد قضى وقتا طويلا في الكلية ما بين تأجيل، وغياب عن المحاضرات لأنه ينام حتى الظهيرة، وقد قضى عشر سنوات في الكلية قبل أن يحصل على درجته الجامعية».

الواقع أن معامل الذكاء لا يفسر سوى القليل حول المصائر المختلفة للبشر الذين يتمتعون تقريبا بطموحات ومستوى تعليم وفرص متقاربة. وإذا تابعنا خط سير حياة الطلاب الخمسة والتسعين من خريجي هارڤارد، دفعات الأربعينيات، عندما وصلوا إلى منتصف العمر، أولئك الذين عاشوا زمن كليات الـ «إيفي ليج» Evy League، عندما كان استخدام مُعامل الذكاء أكثر انتشارا عن الوقت الحالي. إذا تابعنا مسيرة حياتهم نجد أن من حصلوا على أعلى الدرجات في اختبار مُعامل الذكاء، لم يتفوقوا على زملائهم الذين حصلوا على أقل الدرجات فيما يتعلق بالمرتبات والإنتاجية، ومراكزهم العملية. ليس هذا فحسب، بل لم يحققوا ما يشبع آمالهم في حياة أفضل، أو السعادة مع أصدقائهم أو عائلاتهم، كذلك في علاقاتهم العاطفية.

وقد حدث الشيء نفسه في بحث تابع 450 شابا في منتصف العمر، من أبناء المهاجرين الذين بلغ عدد الأسر التي تعيش منهم على الضمان الاجتماعي ثلثي هذه المجموعة، وقد نشأوا في سومرفيل وماساشوستس، وهما مدينتان مزدحمتان وليستا نظيفتين، قريبتان من جامعة هارڤارد. كان معامل الذكاء لثلث هذه المجموعة أقل من 90 درجة ـ ومع ذلك، لم يكن لمعامل الذكاء إلا علاقة محدودة بنجاحهم في عملهم، أو في بقية مشوار حياتهم. وعلى سبيل المثال، ظل 7٪ من الرجال الذين حصلوا على معامل ذكاء أقل من 80 درجة عاطلين من دون عمل، ولكن كان هناك أيضا معهم

7٪ ممن حصلوا على مُعامل ذكاء أعلى من 100 درجة. وبالتأكيد، كانت هناك رابطة عامة (كما يوجد دائما) بين معامل الذكاء والمستوى الاجتماعي الاقتصادي حتى سن السابعة والأربعين. لكن قدرات الطفولة مثل القدرة على التعامل مع الإحباطات، والتحكم في الانفعالات والتواصل مع الآخرين، هي التي تشكل الاختلاف الكبير بين شخص وآخر.

دعنا نتأمل أيضا بيانات دراسة أجريت على 81 طالبا من خريجي دفعة 1981 في مدارس «إلينويز» Illinois الثانوية. كان كل أولئك الطلبة قد حصلوا في المتوسط على أعلى الدرجات. ولكن مع مواصلة الدراسة في الكلية وقد بلغوا العشرينيات حيث حصلوا على درجات الامتياز، نجد أنهم لم يحققوا في نهاية العشرينيات سوى مستوى نجاح عادي. وبعد عشر سنوات من تخرجهم في المدرسة الثانوية، نجد أن واحدا فقط من كل أربعة استطاع أن يصل إلى أعلى مستوى في المهنة التي اختارها مقارنة بأقرانه في عمره نفسه، في حين لم يحقق الكثيرون مثل هذا القدر من النجاح.

وفي هذا الصدد، تشرح لنا «كارين أرنولد» karen Arnold أستاذة علم التربية بجامعة بوستون، وهي من الباحثات المتابعات لخط سير الخريجين تقول: «أعتقد أننا اكتشفنا أن هؤلاء الأولاد المطيعين، الذين يعرفون كيف يحققون نجاحا في النظام التعليمي، هم أنفسهم الخريجون الذين يناضلون بعد تخرجهم كما نناضل نحن تماما. وعندما نعرف أن هذا الطالب المتفوق من الخريجين أو الطلبة، قد تفوق دراسيا بمقياس الدرجات فحسب. فهذا التفوق يقول لنا إنه ليس مؤشرا إلى ما يحدث في الحياة من تقلبات».

والواقع أن هذه هي المشكلة حقا: فالذكاء الأكاديمي لا يعد المرء في الواقع لما يجري في الحياة بعد ذلك من أحداث مليئة بالاضطرابات والتقلبات، أو لما تتضمنه من فرص. ومن ثم فإن أي ارتفاع في مستوى معامل الذكاء لا يضمن الرفاهية أو المركز المتميز أو السعادة في الحياة. ذلك لأن مؤسساتنا التعليمية، وثقافتنا تقف في ثبات عند القدرات الأكاديمية، متجاهلة الذكاء العاطفي. والذكاء العاطفي مجموعة من السمات، قد يسميها البعض صفات شخصية لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد. فالحياة العاطفية ميدان يمكن التعامل معه مثل الرياضيات والدراسات، بدرجات متفاوتة من المهارة، وهي تتطلب أيضا مجموعة من القدرات الفريدة

الخاصة بها، وكيف يتميز الإنسان بمهارة تتطلب تفهما في الحالات الحرجة. أيضا ،لماذا يناضل إنسان في الحياة، بينما تصبح حياة إنسان آخر يتمتع بذكاء الأول نفسه، حياة راكدة خاملة؟ لا شك في أن الاستعداد العاطفي، وهو قدرة أرقى، يحدد كيفية استخدام المهارات التي نتمتع بها أفضل استخدام بما فيها ذكاؤنا الفطري.

ومن الطبيعي أن تشتمل الحياة على مسارات متعددة نحو النجاح، ومجالات كثيرة تُكافأ من خلالها الجدارة والمقدرة. ولا شك في أن المهارة الفنية هي أحد هذه المجالات في مجتمعنا الذي أصبحت فيه المعرفة المتزايدة أساسا له. إنني مازلت أذكر دعابة طفولة تقول: «ماذا تنادي شخصا تافها بعد خمسة عشر عاما من الآن؟، والإجابة هي: أناديه، «يا سيادة الرئيس!»»، لكن الذكاء العاطفي حتى مع أولئك التافهين يمكن أن يضيف لهم قدرا من التقدم التدريجي في وظائفهم. وتشهد كثير من الأحداث أن الأشخاص المتميزين في الذكاء العاطفي ويعرفون جيدا مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيدا، ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، هم أنفسهم من نراهم متميزين في كل مجالات الحياة، سواء كانت علاقات رومانسية حميمية، أو فهم القوانين غير المعلنة التي تتحكم في السياسات التنظيمية. كما نجد أيضا الأشخاص المتمتعين بالمهارات العاطفية المتطورة، هم أكثر من غيرهم إحساسا بالرضا عن أنفسهم، والتميز بالكفاءة في حياتهم، وبقدرتهم على السيطرة على بنيتهم العقلية بما يدفع إنتاجهم قدما إلى الأمام. أما من لا يستطيعون التحكم في حياتهم العاطفية، فنراهم يدخلون في معارك نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم، وتمنعهم من التمتع بفكر واضح.

نوع مختلف من الذكاء

«جودي» طفلة صغيرة في الرابعة من العمر، قد تبدو للمراقب مثل زهرة بين أقرانها. تكتفي «جودي» بمشاهدة أقرانها الصغار وهم يلعبون، وتقف وحدها على هامش اللعب أكثر من انغماسها في تلك الألعاب. لكن «جودي» في الحقيقة مراقبة دقيقة للقواعد الاجتماعية التي يمارسها زملاؤها أطفال الفصل ، بل ربما كانت أكثرهم دراية بأقرانها من خلال

بصيرتها النافذة لمشاعر الآخرين الدفينة.

لم تظهر دراية «جودي»، إلا حين جمعت مدرسة الفصل مجموعة الأطفال البالغين من العمر أربع سنوات، ليلعبوا لعبة يسمونها «لعبة الفصل»، وهي لعبة عبارة عن عرائس تمثل زملاءها في الحضانة طبق الأصل، كلها صور لرؤوس التلاميذ والمدرسين. هذه اللعبة، هي لعبة اختبار لمدى الإدراك الاجتماعي عند الأطفال. وعندما طلبت منها مدرسة الفصل أن تضع كل بنت وولد في المكان الذي ينبغي أن يلعب فيه أكثر من غيره في ركن الفن أو غيره من الأركان، نفذت «جودي» ذلك بدقة بالغة. وعندما طلبت منها المدرسة أن تضع كل بنت وولد مع الأطفال الذين يحبان اللعب معهم، أظهرت «جودي» براعة في توفيق أحسن الأصدقاء معا لكل أطفال الفصل.

أظهرت دقة «جودي» أن لديها خريطة اجتماعية ممتازة لأطفال فصلها، فضلا عن مستوى من الإدراك الحسي غير العادي بالنسبة لطفلة في الرابعة من عمرها. هذه المهارات ستكفل للطفلة «جودي» في سنوات حياتها القادمة، أن تكون إنسانة مزدهرة تصبح نجمة في أي مجال يبرز مهارات الأفراد، بداية من أنشطة الأعمال التجارية، إلى الإدارة، حتى الديبلوماسية.

إن التألق الاجتماعي والذكاء الذي تميزت به الطفلة «جودي» يرجع إلى أنها تلميذة في روضة أطفال «إليوت بيرسون»، الواقعة في حرم جامعة تفتس (Tufts)، الذي يطبق مشروع تحليل القدرات و المواهب، في منهج دراسي متطور، يستهدف هذا المنهج استنبات مجموعة متنوعة من الذكاء. ويخلص مشروع تحليل القدرات و المواهب هذا Project Spectrum بتسجيل قدرات الإنسان التي تمتد إلى ما بعد أساسيات التعلم، القراءة والكتابة، والحساب (Three R's)، تلك المهارات المتمثلة في تجمع ضيق من الكلمات والأرقام تركز عليها المدارس بصورة تقليدية. ويعترف هذا المشروع بأن القدرات التي جسدتها الطفلة «جودي» بحسها الاجتماعي، هي مواهب يمكن تغذيتها لا تجاهلها أو إحباطها. ومن ثم تصبح المدارس مصدرا لتعلم مهارات الحياة، لو شجعت الأطفال على تنمية مجموعة كاملة من القدرات التي تدفعهم إلى النجاح، أو استخدام هذه القدرات لتحقيق النجاح.

يقف «هوارد جاردنر» Haward Gardener العالم السيكولوجي بكلية التربية بجامعة هارفارد، وراء مشروع تحليل القدرات والمواهب. قال لي ذات مرة:

«لقد حان الوقت لكي نوسع فكرتنا عن تحليل القدرات والمواهب...»، والواقع أن الإسهام الأهم الوحيد للتعلم بالنسبة لنمو الطفل، هو مساعدته على التوجه إلى مجال يناسب مواهبه، ويشعر فيه بالإشباع والتمكن، لقد افتقدنا تماما هذه الرؤية، وبدلا منها مازلنا نخضع كل فرد إلى نوع من الدراسة إذا نجح فيها، لن يكون في أحسن الأحوال، أكثر من أستاذ في إحدى الكليات. كما أننا نكتفي بتقييم كل فرد وفقا لما حققه في مسيرة حياته بهذا المستوى «المحدود من النجاح. ثمة واجب علينا أن نقلل من الوقت الذي ننفقه في تحديد مستويات الأطفال، ونبذل وقتا أطول في مساعدتهم على تحديد قدراتهم و مواهبهم الفطرية، ونقوم برعايتها وتنميتها. هناك مئات ومئات من سبل النجاح، وعديد من القدرات المختلفة التي ستساعدنا على تحقيق ذلك.

فإذا كان هناك من يرى محدودية أساليب التفكير القديمة فيما يخص الذكاء، فإن «جاردنر» هو ذلك السيكولوجي، الذي أوضح أن أيام ازدهار اختبارات مُعامل الذكاء كانت خلال الحرب العالمية الأولى. كان ذلك عندما صُنف مليونان من الأمريكيين باستخدام القلم والورقة والأرقام لاختبار معامل الذكاء (I.Q)، والذي طُور على يد السيكولوجي لويس تيرمان Lwis Terman» أستاذ علم النفس بجامعة ستانفورد. ظل هذا الاتجاه على مدى عقود، وقد سماه «جاردنر» (طريقة معامل الذكاء في التفكير)، أي أن الناس إما أذكياء وإما عكس ذلك. فقد ولدوا هكذا، لا يستطيع أحد أن يغيرهم، وأن هذه الاختبارات يمكن أن تشير إلى مستوى ذكائك. وتقوم اختبارات الالتحاق بالكلية، على فكرة اختبار نوع واحد من القدرات التي تحدد مستقبلك. وهذا الأسلوب في التفكير، هو أسلوب التفكير الذي شاع وتغلغل في المجتمع. كان كتاب «جاردنر» المؤثر «أطر العقل» Frames of Mind الذي صدر العام 1983، بمنزلة بيان رسمي، يدحض فكرة معامل الذكاء. فقد جاء في هذا البيان: ليس هناك وحدة كلية من نوع واحد من الذكاء تعتبر عامل النجاح الحاسم في الحياة، ولكن يوجد تدرجات عريضة تشمل أنواعا من الذكاء تضم سبعة مداخل متنوعة. وتشمل قائمة الذكاء عند «جاردنر» النوعين الأكاديميين العاديين البراعة اللفظية، والبراعة الرياضية المنطقية التي تشمل البراعة في إدراك الحيز والتي تتبدى في أعمال فنان

أو معماري بارز، أو في عبقرية الإحساس الحركي التي تتبدى في انسيابية حركة الجسم في رقصات «مارتا جراهام» Marta Graham مثلا، أو رقصات «مـاجيـك جـونـسـون» Magic Jonson ، أو المـواهـب المـوسـيـقـيـة وروائـع «موزارت»Mozart الموسيقية أو «يويوما» Yo Yo Ma . وهناك وجهان آخران للذكاء خارج القائمة يطلق عليهما «جاردنر» اسم «أنواع الذكاء الشخصي»، وهو ذكاء العلاقات المتداخلة المتبادلة بين النـاس، مثل مهارات الطبيب العظيم «كارل روجرز» Carl Rogers أو الزعيم العالمي «مارتن لوثر كنج الابن» Martin Luther King, Jr أو القدرة على النفاذ النفسي الذي ينبعث من البصيرة العبقرية لـ « سيجموند فرويد» Sigmund Freud ، أو الإحساس بالرضا الداخلي المنبعث من تناغم حياة الفرد مع مشاعره الحقيقية.

لعل أكثر الكلمات فعالية وتعبيرا عن هذا الرأي الخاص بأنواع الذكاء هي كلمة «التعدد»، والواقع أن نموذج «جاردنر» يشق طريقا أبعد من المفهوم الشائع لمعامل الذكاء (I.Q) بوصفه عاملا وحيدا ثابتا . يعترف هذا النموذج بأن الاختبارات التي تضطهدنا عند الالتحاق بالمدرسة، بعد الاختبارات النهائية التي صنفتنا إلى مجموعات، إحداها تُحولنا إلى المعاهد الفنية، والأخرى إلى الكليات، ونتيجة أيضا لاختبارات القدرات التي تحدد لنا الكلية التي يسمح لنا بالالتحاق بها ... هذه الاختبارات كما يراها «جاردنر» تبنى على أساس فكرة محدودة عن الذكاء لا تتصل بمجموعة المهارات والقدرات التي تتعلق بالحياة، وتمثل أهميه لها بما يفوق ويتعدى مُعامل الذكاء.

ويعترف «جاردنر» بأن «سبعة» مداخل للذكاء هو مجرد رقم تقديري بالنسبة لأنواع الذكاء الكثيرة، فلا يوجد عدد سحري لتعدد مواهب الإنسان. وقد توسع «جاردنر» وزملاؤه الباحثون في قائمة أنواع الذكاء، فلم تقتصر على الأنواع السبعة سالفة الذكر، إنما امتدت إلى عشرين نوعا من أنواع الذكاء. مثلا، انقسم الذكاء في العلاقات الشخصية إلى أربع قدرات متميزة: القيادة، والمقدرة على تنمية هذه العلاقات، والمحافظة على الأصدقاء، والقدرة على حل الصراعات، والمهارة في التحليل الاجتماعي الذي تفوقت فيه الطفلة «جودي» البالغة من العمر أربع سنوات.

ولا شك في أن هذه الرؤية التعددية للذكاء تقدم صورة أكثر ثراء لقدرة

الطفل وإمكانات نجاحه أكثر من معيار معامل الذكاء. وعندما قُيم تحليل القدرات والمواهب لدى الأطفال على أساس مقياس ستافورد- بنيت للذكاء والذي كان يوما المقياس الذهبي لاختبارات معامل الذكاء، ثم مرة أخرى بواسطة مجموعة من الاختبارات التي أعدت خصيصا لقياس تحليل القدرات لمستويات الذكاء الخاص «جاردنر»، تبين عدم وجود أي علاقة ذات أهمية بين درجات الأطفال على أساس الاختبارين. جاءت نتيجة الأطفال الخمسة الحاصلين على أعلى الدرجات، وفقا لاختبار لمعامل الذكاء من (125 ـ 133) متباينة وفقا لمقياس القدرات العشر لاختبار التحليل الطيفي لقياس القدرات والمواهب: كان من بين أذكى الأطفال الخمسة الأوائل وفقا لاختبارات معامل الذكاء ـ على سبيل المثال ـ واحد منهم فقط كان لديه مواهب في ثلاثة مجالات فقط، وثلاثة من الخمسة لهم قدرات في مجالين اثنين، وواحد فقط منهم وهو «أذكاهم» بقدراته في مجالات التحليل الطيفي لقياس المواهب. كانت مجالات الذكاء موزعة فيما بينهم: فأربعة من هؤلاء الأطفال تفوقوا في الموسيقى، واثنان في الفنون البصرية، وواحد فقط في التفاهم الاجتماعي، وواحد في المنطق، واثنان في اللغة. ولم يكن للأطفال الخمسة الأوائل وفقا لمعامل الذكاء (I.Q) أي كفاءة في الحركة، والأرقام ، والميكانيكا. وكانت الأرقام والحركة نقطة ضعف فعلية بالنسبة لاثنين من أولئك الخمسة.

كانت نتيجة تحليل «جاردنر» الطيفي للقدرات هي أن معيار ذكاء «ستافورد ـ بنيت» Staford-Binet، لا يستطيع التنبؤ بالأداء الناجح من خلال أو على أساس مجموعة فرعية ثابتة من أنشطة التحليل الطيفي. ومن جهة أخرى، تلعب درجات التحليل الطيفي للقدرات دور المرشد الواضح للآباء والمدرسين حول المجالات التي ستدخل في الاهتمام الذاتي لهؤلاء الأطفال، تلك المجالات التي سيمارسونها بصورة جيدة بما يكفي لتطوير عواطفهم التي يمكن أن تقودهم ليس فقط إلى البراعة فيها، بل أيضا إلى التفوق والتمكن.

وأخذ تفكير «جاردنر» حول تعدد أنواع الذكاء يتطور مع الوقت. وبعد عشر سنوات من نشر نظريته أول مرة لخص «جاردنر» وجهة نظره في الذكاء على النحو التالي: «إن الذكاء في العلاقات المتبادلة بين الناس، هو القدرة على فهم الآخرين؛ وما الذي يحركهم، وكيف يمارسون عملهم، وكيف نتعاون معهم. والواقع أن الناجحين من العاملين بالتجارة، والسياسيين،

والمدرسين، والأطباء، والزعماء الدينيين، يتمتعون، في الغالب، بدرجات عالية من الذكاء في مجال العلاقات العامة. فالذكاء الخاص بين الناس هو القدرة على تبادل العلاقات فيما بينهم التي تتحول إلى قدرة داخلية. إنها المقدرة على تشكيل نموذج محدد وحقيقي للذات لكي يتمكن من التأثير بفاعلية في الحياة».

وقد لاحظ «جاردنر»، أن أساس الذكاء في العلاقات بين البشر يشمل القدرة على أن تميز وتستجيب استجابة ملائمة، للحالات النفسية والأمزجة والميول والرغبات الخاصة بالآخرين، ويضيف « جاردنر»، أن مفتاح معرفة الذات في ذكاء العلاقات الشخصية هو التعرف على المشاعر الخاصة والقدرة على التمييز بينها، والاعتماد عليها لتوجيه السلوك.

عندما لا تكون المعرفة كافية

أشارت اجتهادات «جاردنر» المتوسعة إلى أن هناك بعدا للذكاء الشخصي، وإن لم يكتشف منه إلا القليل فقط: هذا البعد هو الدور الذي تلعبه العواطف الإنسانية، وربما يشار إليه على نطاق واسع. والسبب في ذلك أن أبحاثه ترتكز على نموذج معرفي في العقل. ومن ثم فإن رؤية «جاردنر» لهذه الأنواع من الذكاء تؤكد على الإدراك والمعرفة، أي أن يتفهم الإنسان ذاته ودوافع الآخرين فيما يتعلق بعاداتهم في العمل، وأن يستخدم هذه البصيرة لتسيير حياته الخاصة، والتواصل مع الآخرين. وكما أنه في عالم الجمال الحركي يتبدى الجمال من خلال المهارة الجسمانية دون كلام، فإن عالم الإنسان العاطفي يتجاوز أيضا مدى اللغة والمعرفة.

وعلى الرغم من أن هناك متسعا في الوصف الذي قدمه «جاردنر» لأنواع الذكاء الشخصي للتبصر بالدور الذي تلعبه العواطف وقدرة هذا الذكاء على التعامل معها، فإننا نلاحظ أن «جاردنر» والفريق العامل معه من الباحثين، لم يتابعوا بتفصيل أكبر، دور الشعور في هذه الأنواع المختلفة من الذكاء ـ حيث ركزوا على معارفنا عن الشعور فحسب ـ ولا شك في أن هذا التركيز، قد ترك ـ ربما دون قصد ـ بحر العواطف الغني دون استكشاف، تلك التي تجعل حياة البشر الداخلية، والعلاقات بينهم معقدة وضاغطة جدا، بل محيرة في كثير من الأحيان: ومن ثم، فإن تصور «جاردنر» لم يصل

إلى لب القضية الذي يحتاج إلى إيضاح، وهو أن الذكاء متضمن في انفعالات الإنسان وعواطفه، وأن الانفعالات والعواطف يمكن أن تكتسب ذكاء.

وتركيز «جاردنر» على العناصر المعرفية في الذكاء الشخصي يعكس روح العصر الذي طبع علم النفس والذي شكل رؤاه وأفكاره بطابعه. فمبالغة علم النفس، في التأكيد على الوعي حتى في مجال العاطفة، كانت طابعا مميزا لهذا العلم في منعطف معين في تاريخه. فخلال عقود منتصف القرن العشرين، هيمن السلوكيون من طراز «ب. ف. سكنر» B.F. Skinner على علم النفس الأكاديمي. وكان سكنر يرى أن السلوك الظاهري وحده الذي نستطيع رؤيته بموضوعية من الخارج، هو ما يمكن أن نقوم بدراسته بدقة علمية. واستبعد السلوكيون الحياة الداخلية للإنسان برمتها من مجال الدراسات العلمية.

ولكن، بعد الثورة المعرفية التي شهدتها السنوات الأخيرة من الستينيات، تحول تركيز علم النفس إلى الكيفية التي يسجل بها العقل المعلومات ويخزنها، وإلى طبيعة الذكاء. ولكن الانفعالات والعواطف ظلت مستبعدة. كانت الحكمة التقليدية بين علماء المعرفة تقول إن الذكاء يستلزم معالجة الوقائع على نحو صارم ويتسم بالبرود، نوع من العقلانية الفائقة يمثل نوعا من السفر إلى النجوم وهو النموذج المعهود لدى الدكتور سبوك(*)، نموذج مجموعة المعلومات الجافة التي لا تشوشها المشاعر. في مثل هذا النموذج لا يكون للعواطف محل في الذكاء، بل يقتصر دورها فقط على تعكير صفو الحياة العقلانية.

فالعلماء الذين ركزوا على الجانب المعرفي والذين تمسكوا بهذا الرأي كنموذج فاعل للعقل، أغراهم الكمبيوتر على تبني مثل هذه النظرة، ونسوا أجهزة العقل، في الواقع، وهي أجهزة تتلاطم في فوضى، في لُجّة من كيمياء الأعصاب، وليست مثل السليكون المعقم المرتب الذي دفعهم إلى مثل هذا التشبيه المجازي للعقل. وكانت النماذج السائدة بينهم حول كيفية تعامل

(*) بنامين ماكلين المعروف باسم سبوك «Spoke» من مواليد 1903، كاتب وطبيب أطفال أمريكي، تحدى كتابه «The Common Sence book of baby and child care» الذي صدر العام 1946، الأفكار التقليدية، والنظام الصارم في تربية الأطفال، لمصلحة المدخل السيكولوجي للتربية وقد أثر هذا الكتاب في جيل كامل من الأباء بعد الحرب العالمية الثانية (المترجمة).

العقل مع المعلومات، نماذج ينقصها إدراك أن العقلانية تقودها المشاعر، بل يمكن أن تغرق فيها أيضا. وفي هذا الصدد، لا يصبح النموذج المعرفي إلا رؤية تضعف العقل وتفقره، وتفشل في تفسير التعبير عن القلق العاطفي وقوة المشاعر التي تعطي نكهة للعقلانية. وحين يتمسك هؤلاء العلماء بهذا الرأي، فهم يتجاهلون الصلة بين النماذج العقلية، وآمالهم الشخصية، ومخاوفهم، وميولهم الروحية، والغيرة المهنية، فيما يغمر المشاعر التي تعطي الحياة نكهتها، ودوافعها، والتي توجه الإنسان إلى كيفية التعامل مع الحقائق (سواء كان تعاملا سليما أو سيئا).

لقد أخذت هذه الرؤية العلمية غير المتوازنة عن الحياة العقلية الخالية من العواطف والانفعالات، والتي سادت السنوات الثمانين الماضية، الأبحاث في مجال الذكاء، أخذت تتغير تدريجيا، بعد أن بدأ علم النفس يعترف بدور المشاعر الأساسي في التفكير، مثلما اعترفت بذلك شخصية «داتا» Data في رواية «رحلة إلى النجوم» Star Trek. ولا شك في أن علم النفس سيقوم في الجيل القادم بتقدير قوة العواطف وتأثيرها في الحياة الذهنية، بل أخطارها على حد سواء. وكما يرى داتا فإن منطقه البارد يفشل في المقام الأول، وهذا أمر يزعجه إذا كان لشخصية من هذا النوع أن تشعر بالانزعاج، في أن يفضي إلى حل إنساني سليم، لأن إنسانيتنا تتبدى أكثر ما تتبدى في مشاعرنا. إن داتا وهو شخصية على شاكلة الدكتور «سبوك» يشعر بأن هناك ما يفتقده، مثل الرجل الصفيح في رواية «ساحر أوز» The Wizard of oz الذي ينقصه القلب. إن داتا الذي يفتقر إلى الحس الشاعري النابع من الشعور يمكنه ان يعزف الموسيقى أو أن يكتب الشعر ببراعة، لكنه لا يشعر بالانفعال. والدرس المستفاد من سعي داتا الحثيث لأن يشعر بالاشتياق لشيء ما إنما هو سعي لأرقى قيم القلب الإنساني ـ قيم الإيمان والأمل والإخلاص والحب ـ تلك التي تفتقدها الرؤية المعرفية الخالية من المشاعر، فالانفعالات تغني الإنسان، ونموذج التفكير الذي يستبعدها نموذج بائس.

وعندما سألت «جاردنر» عن تأكيده على الأفكار الخاصة بالمشاعر، أو ما بعد المعرفة، أكثر من تأكيده على العواطف نفسها، اعترف بأنه كان يميل إلى رؤية الذكاء بطريقة معرفية، ولكنه قال: «عندما كتبت في البداية

عن أنواع الذكاء الشخصي، كنت أتحدث عن الانفعال، وخاصة فكرتي عن الذكاء في العلاقات بين الناس، بوصفه عنصرا أساسيا يجعلك منسجما مع نفسك. إنه إشارات عن الشعور العميق ضرورية للذكاء في التعامل الشخصي المتبادل بين الناس. وبعد أن تطورت هذه الفكرة في الممارسة العملية، تطورت معها نظرية تعدد أنواع الذكاء، فتركزت أكثر فيما هو بعد المعرفي (Metacognitive)، أي في إدراك العمليات الذهنية للفرد، أكثر من إدراك مجموعة قدراته العاطفية الكاملة...».

وعلى الرغم من هذا الرأي، نجد أن «جاردنر»، يقدر الدور الحاسم للمواهب والقدرات في الحياة العملية ويقول: « إن كثيرا من الأشخاص الحاصلين على 160 درجة فقط من معامل الذكاء (I.Q) يعملون في خدمة من حصلوا على 100 درجة فقط من معامل الذكاء. فالمجموعة الأولى تفتقر إلى الذكاء في العلاقات الشخصية، بينما يتمتع الآخرون بنسبة عالية منه. وفي عالمنا الراهن، ليس هناك أهم من الذكاء في العلاقات الشخصية. فإذا لم تتمتع بهذا الذكاء، سيكون اختيارك لشريكة حياتك اختيارا جانبه التوفيق، وكذلك للوظيفة التي تناسبك وهكذا. ومن ثم فنحن بحاجة حقا إلى تدريب أطفالنا في المدارس على الذكاء الشخصي».

هل يمكن أن تتصف الانفعالات و العواطف بالذكاء؟

ولكي نفهم تماما كيف يمكن أن يكون شكل هذا التدريب، علينا أن نتحول إلى أصحاب النظريات الأخرى الذين يتبعون نهج «جاردنر» الفكري. من أبرز هؤلاء المنظرين «بيتر سالوڤاي» Peter Salovay العالم السيكولوجي البارز بجامعة ييل «YALE» الذي رسم خطة تفصيلية حول كيفية جعل انفعالاتنا أكثر ذكاء. هذا المسعى ليس حديثا، فعلى مدى سنوات عدة حاول حتى أكثر أنصار نظرية مُعامل الذكاء حماسة بين حين وآخر، أن يدخلوا الانفعالات في مجال الذكاء دون أن يلاحظوا التناقض اللفظي في ذلك. اقترح «ثورندايك» الذي كان له تأثير كبير في نشر فكرة معامل الذكاء في العشرينيات والثلاثينيات في مقال نشره في مجلة «هاربر» Harber واسعة الانتشار، أن « الذكاء الاجتماعي»، هو أحد أوجه الذكاء العاطفي، هو القدرة على فهم الآخرين، والتصرف الحكيم في العلاقات الإنسانية يعد

أحد جوانب معامل الذكاء الشخصي. في تلك الفترة نفسها، ظهرت وجهة نظر أخرى لسيكولوجيين آخرين أكثر تشاؤما بالنسبة للذكاء الاجتماعي. كان الذكاء الاجتماعي، كما يرونه، قدرة على خداع الآخرين وجعلهم يفعلون ما تريد سواء بإرادتهم أو رغما عنهم. غير أن تلك الصيغ المختلفة للذكاء الاجتماعي، لم تغير رأي أصحاب نظرية معامل الذكاء. وفي العام 1960 صدر كتاب له تأثير كبير حول اختبارات الذكاء، جاء فيه أن الذكاء الاجتماعي مفهوم لا جدوى منه.

أما الذكاء الشخصي، فلا يمكن تجاهله لأنه ينبع أساسا من الحدس والفطرة السليمة. وعلى سبيل المثال، عندما سأل: «روبرت ستيرنبرج» Robert Sternberg العالم السيكولوجي بجامعة ييل أيضا، عندما سأل الناس لبحث أجراه أن يصفوا «الشخص الذكي» كانت المهارات العملية من بين أهم الصفات التي ذكروها. وعندما أجرى «ستيرنبرج» بحثا آخر وجد نفسه يعود مرة أخرى إلى نتائج «ثورندايك»، التي تقول إن الذكاء الاجتماعي متميز عن القدرات الأكاديمية، كما أن دوره أساسي في أن يجعل الناس يتصرفون تصرفا جيدا في تفاصيل الحياة العملية. ومن بين أنواع الذكاء العملية، ذلك الذي يتميز به المديرون الناجحون الذين يتمتعون بنوع من الحساسية، تمكنهم من التقاط الرسائل الضمنية أو ما بين السطور.

وقد توصلت في السنوات الأخيرة مجموعة متزايدة من العلماء السيكولوجيين إلى نتائج متشابهة، اتفقوا فيها مع «جاردنر»، على أن مفاهيم معامل الذكاء القديمة تدور حول مجموعة ضيقة من المهارات اللغوية والرياضية التي تجعل اختبارات معامل الذكاء مناسبة تماما كمؤشر مباشر للنجاح في الفصول الدراسية، أو في وظيفة أستاذ. لكنها لا تصلح كثيرا مؤشرا يهتدى به في سبل الحياة المتشعبة والمختلفة عن البيئة الأكاديمية. كان لهؤلاء العلماء السيكولوجيين، ومن بينهم «ستيرنبرج» و«سالوفي»، رؤية أوسع للذكاء، حاولوا بها أن يعيدوا اكتشاف مفهوم الذكاء بحيث يكون متفقا مع مقتضيات النجاح في الحياة. أعادت هذه المجموعة من التساؤلات الاستفسارية تقدير الأهمية الحاسمة للذكاء « الشخصي» أو مايسمى «بالذكاء العاطفي».

ويصنف «سالوفي» Salovy أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها «جاردنر»

في تحديده الأساسي للذكاء العاطفي، الذي اتسع ليشمل خمسة مجالات أساسية:

1ـ أن يعرف كل إنسان عواطفه: فالوعي بالنفس، والتعرف على شعور ما وقت حدوثه، هو الحجر الأساس في الذكاء العاطفي، وكما سوف نرى في الفصل الرابع كيف تكون القدرة على رصد المشاعر من لحظة لأخرى، عاملا حاسما في النظرة السيكولوجية الثاقبة وفهم النفس، كما أن عدم القدرة على ملاحظة مشاعرنا الحقيقية، تجعلنا نقع تحت رحمتها. فالأشخاص الذين يثقون بأنفسهم، هم من نعتبرهم أفضل من يعيشون حياتهم، لأنهم يمتلكون حاسة واثقة في كل ما يتخذونه من قرارات، مثل اختيار زوجاتهم، أو الوظيفة التي يشغلونها.

2ـ إدارة العواطف: إن التعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة، قدرة تبني على الوعي بالذات. وكما سنوضح ذلك بالفصل الخامس هي القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الجامح، والتهجم، وسرعة الاستثارة، ونتائج الفشل مع هذه المهارات العاطفية الأساسية. إن مَنْ يفتقرون إلى هذه المقدرة، يظل كل منهم في حالة عراك مستمر مع الشعور بالكآبة، أما مَنْ يتمتعون بها فهم ينهضون من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر.

3ـ تحفيز النفس: أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما ـ كما سنوضح ذلك في الفصل السادس ـ أمر مهم يعمل على تحفيز النفس وانتباهها، وعلى التفوق والإبداع أيضا. ذلك لأن التحكم في الانفعالات بمعنى تأجيل الإشباع ووقف الدوافع المكبوتة التي لا تقاوم، أساس مهم لكل إنجاز، وكذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف حين يستلزم ذلك التوصل إلى أعلى أداء. ونحن نجد أن إنتاج الأشخاص المتمتعين بهذه المهارة العاطفية، على أعلى مستوى من الأداء كما أنهم يتمتعون بالفاعلية في كل ما يعهد به إليهم.

4ـ التعرف على عواطف الآخرين: أو التقمص الوجداني «Empathy» وهو مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات، إنه «مهارة إنسانية» جوهرية بحق. وفي الفصل السابع سوف ندرس جذور التقمص الوجداني والثمن الاجتماعي الذي يدفعه الإنسان إذا كان عديم الشعور بانفعالات الآخرين، والأسباب التي تجعل التقمص الوجداني يدفع الإنسان إلى الإيثار

والغيرية. فالأشخاص الذين يتمتعون بملكة التقمص الوجداني يكونون أكثر قدرة على التقاط الإشارات الاجتماعية التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم، وهذا يجعلهم أكثر استعدادا لأن يتولوا المهمة التي تتطلب رعاية مثل مهن التعليم، والتجارة، والإدارة.

5ـ توجيه العلاقات الإنسانية: إن فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين. وسوف ندرس في الفصل الثامن الكفاءة الاجتماعية، وعدمها، والمهارات المميزة التي تستلزمها هذه الكفاءة. هذه هي القدرات التي تكمن وراء التمتع بالشعبية، والقيادة، والفعالية في عقد الصلات مع الآخرين. ولا شك في أن المتفوقين في هذه المهارات، يجيدون التأثير بمرونة في كل شيء يعتمد على التفاعل مع الناس. إنهم فعلا نجوم المجتمع.

ومن الطبيعي أن يختلف الناس في قدراتهم في هذه المجالات المختلفة. فقد يكون بعضنا ذكيا في معالجته ـ مثلا ـ لحالات القلق التي تنتابه، ولكنه لا يستطيع أن يخفف شعور شخص آخر بالملل أو الضجر. ولا شك في أن أساس ما نتمتع به من قدرات، أساس عصبي «Neural»، ومع ذلك، فالمخ طيع بصورة ملحوظة، لأنه دائم التعلم. و انخفاض القدرات العاطفية بصورة مؤقتة أمر ممكن علاجه، لأن هذه القدرات في أي مجال، هي مجموعة من العادات واستجابة لهذه العادات، ومن الممكن أن تتحسن مع بذل الجهد المناسب معها.

مُعامل الذكاء (I.Q) والذكاء العاطفي نموذجان تجريديان

إن مُعامل الذكاء، والذكاء العاطفي ليسا مجالين تخصصيين متعارضين، على الرغم من أنهما أسلوبان مختلفان ومنفصلان لقياس الذكاء. والواقع أننا جميعا نخلط بين التفكير، و حدة الانفعالات. فمن النادر نسبيا أن نجد من يجمع بين مُعامل ذكاء مرتفع، وذكاء عاطفي منخفض، أو مُعامل ذكاء منخفض، وذكاء عاطفي مرتفع، ذلك أن المعيارين يمثلان قالبين نمطيين. والواقع أن هناك علاقة متلازمة بين مُعامل الذكاء، وبعض مظاهر الذكاء العاطفي، على الرغم من أنها علاقة محدودة للغاية تبين بوضوح أن هذه المظاهر المحدودة، هي كيانات مستقلة إلى حد بعيد. وليس هناك اختبارات

معروفة تشبه اختبارات معامل الذكاء تتم بالورقة والقلم يمكن أن نستلخص منها درجة ما للذكاء العاطفي، بل ربما لن توجد مثل هذه الاختبارات على الإطلاق. وعلى الرغم من وجود أبحاث مستفيضة على مكونات الذكاء العاطفي، فإن بعضها مثل التعاطف أو التقمص الوجداني قد أجريت عليه اختبارات أفضل من خلال عينات تدل على القدرات الفعلية للشخص في هذا المجال، من خلال قراءة أو استشفاف مشاعر الآخرين من شريط فيديو يسجل تعبيرات وجوههم. وهناك مقياس مازال يستخدم حتى الآن وهو مقياس مرونة الذات، وهو مقياس مماثل للذكاء العاطفي (يشمل الكفاءات الأساسية الاجتماعية والعاطفية)، يستخدمه «جاك بلوك» العالم السيكولوجي بجامعة كاليفورنيا ببركلي. أجرى « بلوك» من خلال هذا المقياس مقارنة بين نموذجين على المستوى النظري المجرد. نموذج أشخاص مستوى ذكائهم مرتفع مقابل نموذج آخر يتمتع أفراده بمستوى كفاءات مرتفع في الذكاء العاطفي. كانت نتيجة الاختلافات بين النموذجين بالغة الدلالة:

كان نموذج الأشخاص ذوي معامل الذكاء المرتفع (بعيدا عن الذكاء العاطفي)، صورة كاريكاتورية تقريبا لمثقف يتمتع بالذكاء الفكري وبارع في مملكة العقل، لكنه نموذج عاجز في عالمه الشخصي. وتختلف هذه الصورة اختلافا طفيفا من الرجل إلى المرأة. وينبغي ألا نندهش حين نجد أن معامل الذكاء المرتفع عند الذكر يتمثل في مجموعة واسعة من الاهتمامات الفكرية والقدرات. فهو طموح ومنتج، وقادر على التنبؤ، وعنيد، لا يبعده عن اهتماماته أي قلق. يميل أيضا إلى أن يكون شخصية انتقادية، ولطيفا شديد الحساسية وكتوما، وقلقا في خبراته الجنسية والحسية... وغير معبر، وغير منحاز، كما أنه دمث وبارد عاطفيا.

والرجال ذوو الذكاء العاطفي المرتفع، متوازنون اجتماعيا، صرحاء ومرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق. يتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا، وبعلاقاتهم بالآخرين وتحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون، وتتسم حياتهم العاطفية بالثراء، فهي حياة مناسبة، وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآخرين، وعن المجتمع الذي يعيشون فيه.

أما النساء اللاتي يتمتعن بمستوى مُعامل ذكاء مرتفع مجرد، فلديهن

الثقة المتوقعة في أفكارهن وطلاقة في التعبير عن أفكارهن، ويقدرن الأمور الذهنية... على درجة كبيرة من الاهتمامات الفكرية والجمالية. وتميل النساء من هذا النوع إلى التمعن في الأفكار ودوافعها، وإلى القلق، والتأمل، والشعور بالذنب، والتردد في التعبير عن غضبهن صراحة (على الرغم من تعبيرهن عن ذلك بصورة غير مباشرة).

والنساء الذكيات عاطفيا ـ على النقيض من سالفات الذكر ـ إذ يتصفن بالحسم، والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة... يثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى. هن أيضا مثل الرجال، اجتماعيات غير متحفظات، (بل أكثر من ذلك فقد يندمن بعد ثوراتهن الانفعالية على صراحتهن). كما أنهن أيضا يستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي وتكوين علاقات جديدة. وعندما يمزحن ويهرجن يشعرن بالراحة، فهن تلقائيات، ومتفتحات على الخبرة الحسية. وعلى خلاف النساء ذوات معامل الذكاء المرتفع، من النادر أن يشعرن بالذنب أو القلق، ولا يستغرقن في التأمل.

من الطبيعي أن تكون هذه الصور مبالغا فيها، فكلنا يجمع في شخصيته مُعامل الذكاء، والذكاء العاطفي بدرجات متفاوتة، لكنها صور تقدم نظرة بناءة إلى ما تضيفه كل هذه الأبعاد إلى الشخص من صفات. فإذا وصل إنسان إلى الدرجة التي يمتلك فيها المعرفة، والذكاء العاطفي، تندمج هذه الصور معا. لكننا إذا ما قارنا بين مُعامل الذكاء، والذكاء العاطفي، نجد أن الأخير يضيف إلينا من الصفات كثيرا بما يجعلنا أكثر إنسانية.

4 اعرف نفسك

يُحكى أن يابانيا من المحاربين الساموراي، أراد أن يتحدى أحد الرهبان ليشرح له مفهوم الجنة والنار. لكن الراهب أجابه بنبرة احتقار: «أنت تافه ومغفل، أنا لن أضيع وقتي مع أمثالك...!».

أهان الراهب شرف الساموراي، الذي اندفع في موجة من الغضب، فسحب سيفه من غمده وهو يقول «سأقتلك لوقاحتك...»، أجابه الراهب في هدوء «هذا تماما هو (الجحيم)...». هدأ الساموراي وقد روعته الحقيقة التي أشار إليها الراهب حول موجة الغضب التي سيطرت عليه. فأعاد السيف إلى غمده، وانحنى للراهب شاكرا له نفاذ بصيرته، فقال له الراهب: «وهذه هي (الجنة)...».

هكذا كانت يقظة الساموراي المفاجئة، وإدراكه لحالة التوتر التي تملكته. تصور الاختلاف الحاسم بين أن يسيطر عليك شعور ما، وأن تدرك في الوقت نفسه أن هذا الشعور قد جرفك بعيدا عن التعقل. لا شك في أن وصية سقراط التي تقول «اعرف نفسك» تتحدث عن حجر الزاوية في الذكاء العاطفي، الذي هو وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها.

وقد يبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة... ولكن قدرا أكبر من التفكير والتأمل يذكرنا بأننا جميعا غافلون عما شعرنا به تجاه شيء ما في الحقيقة، أو يوقظ فينا هذه المشاعر فيما بعد. وقد استخدم علماء النفس مصطلحا ثقيلا اسمه «ما بعد المعرفة»، إشارة إلى الوعي بعملية التفكير واستخدموا مصطلح «ما بعد الانفعال» ليشير إلى تأمل الإنسان لانفعالاته. لكنني أفضل شخصيا مصطلح «الوعي بالذات» Self awareness، بمعنى الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان. وبهذا الوعي التأملي للنفس، يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما فيها من انفعالات.

إن خاصية الوعي هذه تماثل ما وصفه «فرويد» بـ «الانتباه الموزع»، والذي أوصى به المحللون النفسيون. هذا الانتباه يستوعب ما يمر على الوعي بنزاهة وتجرد بوصفه شاهدا مهتما، لكنه غير فاعل بعد. ويسمي بعض علماء النفس هذه العملية بـ «الذات المراقبة»، أي قدرة الوعي الذاتي الذي يتيح للعالم النفسي، أن يرصد ردود أفعاله هو على أقوال المريض، والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لدى المريض النفسي.

ويبدو أن مثل هذا الوعي بالذات يتطلب تحفيز «قشرة المخ الجديدة» Neocortex ، وخاصة الأجزاء المتخصصة في اللغة التي تتنبه لتحديد وتسمية الانفعالات المثارة. والوعي بالذات ليس انتباها يؤدي إلى الانجراف بالعواطف، والمبالغة في رد الفعل، وتضخيم ما ندركه حسيا، بل هو طريقة محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى في أثناء العواطف المتهيجة. ويبدو أن الكاتب «ويليام ستايرون» William styron حين كتب عن شعوره بالاكتئاب، كان يصف شيئا مثل ملكة العقل، وإحساسه كأنه مراقب أو طيف خيالي آخر، أو نفس أخرى تراقب النفس، ولا يشارك صاحبه الآخر، ولكنه قادر في الوقت نفسه على مشاهدة هذه الذات في فضول هادئ وهي تصارع ازدواجها.

والواقع أن مراقبة الذات ـ على أحسن الفروض ـ تحقق إدراكا رصينا للمشاعر المضطربة والمتقدة. إنها في أقل تقدير تقدم نفسها في صورة ظاهرية وبسيطة، وكأنها عائدة لتوها من خبرة ما... هي مجرى يوازي الوعي، أي ما بعد توزع الانتباه في مجرى الوعي الرئيسي، أو بجانبه، مدركة الحدث الجاري أكثر من انضمامها إلى هذه المشاعر، وضياعها

فيها. وهذا هو الفرق ـ مثلا ـ بين أن تكون غاضبا غضبا شديدا من شخص ما، وأن تدرك بفكرك الذاتي التأملي قائلا: «أنا أشعر بالغضب...» حتى وأنت في حالة هذا الغضب. وفي ضوء آليات الوعي بالخلايا العصبية، فإن هذا التحول في الذهن يشير افتراضا إلى أن مجموعة الدوائر في القشرة الدماغية الجديدة ترصد الانفعال بنشاط كخطوة أولى تكسب بها السيطرة على هذا الانفعال. هذا الوعي بالانفعال هو قدرة انفعالية مهمة تُبنى على أساسها قدرات أخرى مثل السيطرة الذاتية على الانفعال.

هكذا يعني الوعي الذاتي ـ بإيجاز ـ «أن نكون مدركين لحالتنا النفسية وتفكيرنا بالنسبة لهذه الحالة المزاجية نفسها»، وفقا لقول «چون ماير John Mayer» العالم السيكولوجي بجامعة هامبشير، الذي وضع نظرية الذكاء العاطفي مع «بيتر سالوفي» بجامعة ييل. ويمكن أن يكون الوعي بالذات انتباها للحالات النفسية الداخلية، لكنه غير متفاعل أو قادر على تكوين رأي. لكن «ماير» يرى أن هذه الحساسية قد تكون أيضا أقل صرامة لأن الأفكار المعهودة التي تعبر عن الوعي الذاتي بالانفعالات تتضمن أفكارا مثل: «لا ينبغي أن أشعر بهذه الطريقة»، أو «أنا أفكر في أشياء جميلة لكي أشعر بالبهجة»، أو «لا تفكر في هذا الأمر»، وهي الفكرة التي تطرأ على الذهن كرد فعل لأمر محبط للغاية.

وعلى الرغم من التمييز المنطقي بين أن نكون مدركين لمشاعرنا، وأن نعمل على تغييرها، نجد أن «ماير» قد اكتشف أن الوعي بالمشاعر، والقيام بالأفعال من أجل الأهداف العملية كلها، يسيران عادة جنبا إلى جنب ويدا بيد. ذلك لأن مجرد إدراكنا أن المزاج سيئ، فهذا معناه الرغبة في التخلص منه. والتعرف على الحالة النفسية شيء متميز عما نبذله من جهود، حتى لا نقوم بفعل ما بدافع انفعالي. فعندما نقول لطفل يدفعه غضبه لضرب زميله في اللعب «كفى»، نستطيع بهذه الصيحة أن نوقف الضرب. لكن الغضب يظل يمور بداخله، وتظل أفكار الطفل ثابتة على زناد الغضب وهو يقول: «لقد سرق لعبتي»، ويستمر الشعور بالغضب دون تهدئته وتخفيفه. فالوعي بالنفس، تأثيره في المشاعر أكثر قوة، لأن الإنسان الغاضب إذا أدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يوفر له درجة كبيرة من الحرية ليختار عدم إطاعة هذا الشعور، بل أيضا خيار محاولة التخلص من قبضة

هذا الغضب.

واكتشف «ماير» أن الناس يميلون إلى اتباع أساليب متميزة للعناية بعواطفهم والتعامل معها:

- الوعي بالنفس: إن أولئك البشر الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معايشتها، عندهم بصورة متفهمة بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية. ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساسا لسماتهم الشخصية. هم شخصيات استقلالية، واثقة من إمكاناتها، ويتمتعون بصحة نفسة جيدة، ويميلون أيضا إلى النظر للحياة نظرة إيجابية. وعندما يتكدر مزاجهم لا يجترونها ولا تستبد بأفكارهم، هم أيضا قادرون على الخروج من مزاجهم السيئ في أسرع وقت ممكن. باختصار، تساعدهم عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم.

- الغارقون في انفعالاتهم: هؤلاء الأشخاص هم مَنْ يشعرون غالبا بأنهم غارقون في انفعالاتهم، عاجزون عن الخروج منها، وكأن حالتهم النفسية قد تملكتهم تماما. هم أيضا متقلبو المزاج، غير مدركين تماما لمشاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتوهون عن أهدافهم إلى حد ما، ومن ثم فهم قليلا ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية السيئة، كما يشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية. إنهم أناس مغلوبون على أمرهم، فاقدو السيطرة على عواطفهم.

- المتقبلون لمشاعرهم: هؤلاء على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فإنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية، دون محاولة تغييرها، ويبدو أن هناك مجموعتين من المتقبلين لمشاعرهم: المجموعة الأولى، تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها. والمجموعة الثانية تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية، ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة، يتقبلونها كأمر واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم. وهذا النموذج من المتقبلين يدخل في إطار المكتئبين الذين استكانوا لليأس.

العاطفيون... واللامبالون

تصور أنك في لحظة ما كنت في طائرة متجهة من نيويورك إلى سان

فرانسيسكو. كانت الرحلة سلسة هادئة، ومع اقتراب الطائرة من جبال روكي «Rockies»، سمعت صوت كابتن الطائرة عبر أجهزة الاتصال الداخلية يقول: «سيداتي سادتي، أمامنا بعض الدوامات الجوية، رجاء أن يعود كل منكم إلى مكانه مع ربط الأحزمة». بعدها اصطدمت الطائرة بالدوامة الجوية اصطداما كان أصعب من قدرتك على تحملها. وأخذت الطائرة تتأرجح يمينا ويسارا، وإلى أعلى وأسفل مثل كرة ماء تتقاذفها الأمواج.

والسؤال هنا: ماذا تفعل في مثل هذه الحالة؟ هل أنت هذا الشخص الذي يدفن رأسه في كتاب أو مجلة؟ أو تواصل مشاهدة الفيلم الذي يعرض في الطائرة بعيدا عن إثارة الحدث؟ أو ستأخذ كتيب حالة الطوارئ من أمامك، وتستعرض خطوات التدابير الوقائية، أو تشاهد ركاب الطائرة، وقد أصابهم الفزع أو التوتر وهم يسمعون صوت محركات الطائرة ليعرفوا، إذا كان الموقف مثيرا للقلق؟

من الطبيعي أن تحدث مثل هذه الاستجابات لكل منا بصورة طبيعية، وكل استجابة تدل على وضع الانتباه الذي تختاره عندما تمر بمثل هذه المحنة. كان هذا السيناريو في الطائرة المذكورة، مادة بحث سيكولوجي قامت به «سوزان ميلر» Suzan Miller العالمة السيكولوجية في جامعة «تمبل Temple»، لتقييم رد الفعل عند مَنْ كانوا في حالة يقظة وحذر، متنبهين تماما لكل التفاصيل المثيرة لهذا المأزق، أو على العكس، حاولوا التعامل مع تلك اللحظات، بإلهاء أنفسهم بعيدا عنه. هذان الموقفان العاطفيان من درجة الاهتمام بالخطر المحدق لهما نتائج مختلفة تكشف ردود الأفعال الانفعالية لكل فرد. فمن ينتبه بشدة في حالة التهديد بالخطر في مكان ما، تؤدي به حالة الانتباه الشديدة إلى تضخم الحدث دون قصد، خصوصا إذا كان انتباههم للحدث يصاحبه افتقارهم إلى القدرة على ضبط النفس. والنتيجة أن تظهر عواطف مثل هؤلاء الأشخاص أكثر حدة، أما بالنسبة لمن يصرفون انتباههم عن الحدث، ويلهون أنفسهم بعيدا عنه، فإن ردود الأفعال عندهم تكون أقل بشكل ملحوظ، ومن ثم يكون اختبار حجم استجابتهم العاطفية في أدنى حد ممكن، بل ربما يكون هذا الحد الأدنى موازيا لحجم الاستجابة نفسها، وليس فقط لحجم اختبارها.

فالحدود القصوى للانفعالات تعني أن تتغلب الانفعالات على بعض

الناس في حين لا تكون ملحوظة إلا بالكاد فيما عداهم. وفي هذا الصدد لنتأمل معا حالة ذلك الطالب الجامعي الذي اكتشف مساء أحد الأيام اشتعال النار في حجرة نومه، فذهب ليحضر مطفأة الحريق، وأطفأ النار. إلى هنا الأمر عادي، فيما عدا، أنه كان يسير في أثناء ذهابه وعودته لإحضار مطفأة الحريق ولم يجرِ. فما السبب يا ترى؟! هذا الطالب لم يشعر أن هناك حالة ملحة، أي حالة طوارئ.

حكى لي هذه الحكاية «إدوارد دينر» Eduard Diener العالم السيكولوجي في جامعة إلينوي بولاية أوربانا، الذي كان يدرس شدة الانفعالات لدى الناس. وضع «دينر». هذا الطالب الجامعي في مجموعة دراسة الحالات الأقل شدة في الانفعالات التي قابلها في حياته، حيث كان هذا الطالب الجامعي لا عواطف له، لا ينفعل... إنسانا يعيش بأقل القليل من المشاعر أو بلا مشاعر على الإطلاق، حتى لو مر بحالة طوارئ مثل اشتعال الحريق.

وعلى النقيض من ذلك، دعونا ننظر إلى سيدة تقف على الطرف النقيض بمنظور «إدوارد دينر» فعندما فقدت هذه السيدة ذات يوم قلمها المفضل، ظلت أياما في حالة عصبية شديدة. ومرة أخرى استثارها إعلان عن تخفيضات كبيرة لمحل أحذية كبير. تركت كل شيء في يدها، وقادت سيارتها على مدى ثلاث ساعات إلى ذلك المتجر في شيكاغو.

اكتشف «دينر» أن النساء عموما يشعرن بعواطف إيجابية وسلبية أقوى كثيرا من الرجال. وبصرف النظر عن الاختلافات بين الجنسين، نجد أن الحياة العاطفية أغنى كثيرا عند من يتمتعون بقوة الملاحظة... ذلك لأن الحساسية العاطفية تعني عندهم، حين يتعرضون لأقل إثارة، انطلاق عنان عاصفة من الانفعالات، سواء كانت تلك العاصفة مبهجة أو كئيبة. بينما الآخرون عند أقصى الطرف العاطفي الآخر، يكادون لا يشعرون بشيء على الإطلاق، ولو حتى في ظل أقسى الظروف.

إنسان بلا مشاعر

أثار «جاري» غيظ خطيبته «إلين» على الرغم من أنه ذكي ثاقب الفكر، وجراح ناجح، لكنه كان باردا عاطفيا، لا يستجيب لأي مشاعر أو لجميع أشكال التعبير عنها. وبينما يستطيع «جاري» أن يتألق حين يتحدث في

العلم والفن، كان حين يأتي لمجال المشاعر، حتى بالنسبة لخطيبته «إلين» يصمت تماما. وتحاول «إلين» أن تنتزع منه قليلا من التعبير العاطفي لكنها تجده غير معبر على الإطلاق وكثير النسيان. وعندما زار «جاري» الطبيب المعالج تحت إصرار «إلين» قال للطبيب: «في الواقع أنا لا أعرف عن أي شيء أتحدث، فأنا لا أشعر بأي مشاعر قوية إيجابية كانت أو سلبية».

لم تكن «إلين» وحدها هي المحبطة من تحفظ «جاري» وعدم اهتمامه: فعندما أفضى بسره إلى طبيبه المعالج بأنه لا يستطيع الإفصاح عن مشاعره مع أي إنسان في حياته، لم يحدث أن عرف قط ما شعوره في المقام الأول، وقد استطاع التعبير عن نفسه قائلا: إنه لا يعرف على الإطلاق مشاعر الغضب، أو الحزن، أو الفرح.

وكما لاحظ طبيبه المعالج، أن هذا الجمود العاطفي، يجعل «جاري» وأمثاله بلا «لون أو طعم»، يثيرون ملل أي إنسان، ولهذا السبب تصر زوجاتهم على علاجهم.. وتمثل عواطف «جاري» الجامدة ما يسميه علماء النفس مرض «الألكسي ثايميا - Alexi thymia» أي العجز عن التعبير عن النفس، وهي كلمة يونانية تتكون من حرف الـ(A) ويعني (نقص)، و(Iexi) ويعني (كلمة)، و (Thymes) وتعني (عاطفة). ومثل هؤلاء الأشخاص يفتقرون للكلمات التي تعبر عن مشاعرهم، ومن ثم يبدون كأنهم بلا مشاعر على الإطلاق، على الرغم من أن هذا العجز يمكن أن يكون السبب في عدم قدرتهم على التعبير عن عاطفتهم أكثر من افتقارهم لهذه العاطفة. وكان أول من لاحظ هذه الحالات علماء سيكولوجيون أصابتهم الحيرة، وهم يدرسون هذا الطراز من المرضى الذين لم ينجح علاجهم بهذه الطريقة لأنهم بلا أي مشاعر أو خيالات، وأحلامهم لا لون لها. إنهم، باختصار، بلا حياة عاطفية على الإطلاق يتحدثون عنها. وتشمل الأعراض الإكلينيكية لهؤلاء المرضى بالعجز عن التعبير، صعوبة وصف مشاعرهم، أو مشاعر أي إنسان آخر، وافتقارهم الشديد لأي مفردات عاطفية، لأنهم لا يملكون منها سوى قدر محدود للغاية. بل أكثر من هذا، هم يعانون أيضا مشكلة التمييز بين الانفعالات المختلفة، مثل العاطفة، والحس الجسدي، لدرجة أنهم يقولون، إن معداتهم تعاني من الاضطراب، وخفقات قلوبهم تتسارع، وإنهم يتصببون عرقا، ويشعرون بالدوار، لكنهم لا يعرفون أن ما يعانونه هو القلق.

«وبهذه الصورة يعطون انطباعا بأنهم مخلوقات مختلفة غريبة، قادمة من عالم آخر مختلف تماما عن عالمنا الذي تهيمن على مجتمعاته المشاعر». هكذا يصفهم الدكتور «بيتر سيفنيوس» Peter Sifneos العالم السيكولوجي بجامعة هارفارد، الذي ابتكر العام 1972 مصطلح «Alexi thymia». ومن النادر أن يبكي مريض «العجز عن التعبير عن المشاعر»، لكنه إذا بكى تنهمر دموعه بغزارة. وإذا سئلوا لماذا كل هذه الدموع شعروا بالارتباك. حدث أن تكدرت مريضة بـ «الأليكسي ثايميا» بعد مشاهدتها لفيلم عن امرأة لها ثمانية أطفال وهي على شفا الموت بالسرطان وتظل تصرخ إلى أن تنام. وعندما أوحى إليها طبيبها المعالج أن تكدرها من مشاهدة الفيلم سببه أنها تذكرت أمها التي ماتت بمرض السرطان، ظلت ساكنة بلا حركة وفي حالة ارتباك. وعندما سألها الطبيب بماذا تشعر، قالت: «أشعر بالفزع» لكنها لم تستطع أن تعبر عن أي مشاعر أخرى أكثر من هذا، وأضافت وهي تبكي، إنها تبكي من وقت لآخر من دون أن تعرف أبدا لماذا تبكي.

وهذه ـ بالفعل ـ هي عقدة المشكلة. فمرضى «الأليكسي ثايميا» ليسوا بلا مشاعر على الإطلاق، بل يشعرون، لكنهم غير قادرين على معرفة ماهية مشاعرهم على وجه التحديد، خاصة أنهم عاجزون عن التعبير عنها بالكلمات. وعلى وجه الدقة، تنقصهم المهارة الأساسية للذكاء العاطفي. أي الوعي بالذات، وهو معرفة مشاعرنا عندما تزعجنا انفعالاتنا الداخلية. ومن ثم فإن حالة هؤلاء المرضى تتناقض مع الفطرة السليمة والتفكير الصائب فيما يبين لنا تماما حقيقة مشاعرنا. إنهم لا يملكون مفتاح حل هذا اللغز، فإذا ما حرك شعورهم شيء ما، أو شخص ما، تسبب لهم هذه التجربة حالة ارتباك وشعور بالقهر، تجعلهم يحاولون تجنبها مهما كلفهم الأمر. وعندما يتعرضون لمحنة هائلة تنتابهم مشاعر، مثل المريضة التي بكت مع مشاهدة الفيلم، ووصفت شعورها بأنه «مفزع» لكنها لم تستطع أن تصف تماما أي نوع من الفزع هذا الذي شعرت به.

وغالبا يقود هذا التشوش الأساسي الخاص بالمشاعر، إلى الشكوى من مشاكل صحية غامضة، بعد تعرضهم لتجربة عاطفية مؤلمة، وهي ظاهرة تعرف في علم النفس بالسوماتية «Somaticizing»، أي الخلط بين الألم الانفعالي والألم الجسدي. هذه الحالة تختلف عن المرض السيكوسوماتي

(Psychosomatic)الذي تؤدي فيه المشاكل العاطفية إلى مشاكل صحية حقيقية. والواقع أن الاهتمام الأكبر بمرضى «الأليكسي ثايميا»، راجع إلى أنهم خارج فئة الذين يذهبون إلى الأطباء بحثا عن المساعدة، لأنهم يحتاجون إلى متابعة طويلة من التشخيص والعلاج لما هو في الواقع مشكلة في الانفعالات وهي متابعة لا تؤدي للأسف إلى نتيجة.

وبينما لا يستطيع أحد حتى الآن أن يعرف بصورة مؤكدة، ما الذي يسبب حالة الأليكسي ثايميا «العجز عن التعبير عن المشاعر»، فإن «دكتور سيفنيوس» يرى وجود انفصال بين الجهاز الحوفي للمخ (The limbic System)، والقشرة الجديدة (Neocortex) وخاصة مراكزها الخاصة بالكلام والتي تتفق تماما مع ما نتعلمه حول «المخ الانفعالي» فالمرضى الذين أصيبوا بنوبات مرضية حادة، وأجروا جراحات قطعت هذا الاتصال بين الجهاز الطرفي للمخ والقشرة الجديدة، بهدف تخفيف هذه الأعراض المرضية، أصبحوا كما لاحظ الدكتور «سيفنيوس» بعد الجراحة مصابين ببرود عاطفي مثلهم مثل حالات مرضى العجز عن التعبير عن المشاعر لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلمات. وفجأة يجدون أنفسهم مجردين من دنيا الخيال، على الرغم من استجابة دوائر المخ العصبية للمشاعر، لكن قشرة المخ لا تستطيع أن تتعرف على هذه المشاعر، وأن تعبر عنها لغويا.

ولقد تحدث «هنري روث» في روايته «Call it sleep» عن هذه القدرة اللغوية قائلا: «إذا استطعت أن تجد كلمات لما تشعر به، فأنت نفسك». وهكذا تكون النتيجة الطبيعية للورطة التي يعيشها مرضى العجز عن التعبير عن المشاعر، أنهم لا يجدون الكلمات التي يعبرون بها عن مشاعرهم، وهو ما يساوي تماما افتقارهم إلى أي مشاعر على الإطلاق.

في مدح المشاعر الدفينة

تعالوا بنا نأخذ مثالا: ذلك الورم الذي كان خلف جبهة مريض يدعى «إليوت» في حجم البرتقالة الصغيرة، والذي أزيل بجراحة ناجحة تماما، ولكن كل من عرفوا «إليوت» جيدا قالوا إن «اليوت» بعد الجراحة لم يعد هو «إليوت» كما عرفوه، فقد طرأ تغير جذري على شخصيته ، فاليوم لا يستطيع «إليوت» شغل أي وظيفة بعد أن كان يوما ما محاميا ناجحا. كما هجرته

زوجته، وأخذ يبدد مدخراته في استثمارات خاسرة، وانخفض مستوى معيشته إلى درجة أنه أصبح يعيش في منزل أخيه في حجرة مستقلة.

كان «إليوت» ومشكلته أمرا محيرا حقا. فقدرته الذهنية ظلت لامعة كما كانت دائما. لكنه بات يضيع وقته بصورة مزعجة، وتاه في التفاصيل الصغيرة، وبدا كأنه فقد كل الإحساس بالتميز. وإذا تعرض لتأنيب قاس، لا يهتم إطلاقا، فُصل من الوظائف القانونية على التوالي. والمدهش حقا، أن كل الاختبارات الذهنية التي أجريت عليه، أثبتت عدم وجود أي خطأ في قدراته الذهنية. بعد هذا التغير، عرض «إليوت» نفسه على أحد الأطباء المتخصصين في الجهاز العصبي، على أمل اكتشاف ما قد يكون لمشكلته العصبية من إيجابيات حتى يمكنه الانتفاع بها. لكن النتائج أظهرته كما لو أنه شخص متمارض، يهرب من أداء الواجب.

أما «أنطونيو داماسيو» Antonio Damasio طبيب الأعصاب الذي ذهب إليه «إليوت» لاستشارته، فقد صدم عندما وجد أن هناك عنصرا مفقودا في أداء «إليوت» الذهني. فعلى الرغم من عدم وجود أي خطأ في قدراته الذهنية أو ذاكرته أو درجة انتباهه أو أي كفاءة معرفية أخرى، فإن «إليوت» كان بالفعل غير واع، ويفتقد الدراية بمشاعره تجاه ما يحدث له. والأكثر إثارة للدهشة، أن «إليوت» استطاع أن يروي كل الأحداث المأساوية التي مرت به في حياته ببرود شديد، كما لو أنه متفرج يراقب تجاربه الخاسرة وفشله في الماضي، ولم يشعر بأي ألم وهو يروي كل ما تعرض له من مآس، لدرجة أن الطبيب «داماسيو» شعر بالتوتر وهو يستمع إلى قصة «إليوت» أكثر من إليوت نفسه.

وتوصل دكتور «داماسيو» إلى نتيجة تفيد بأن مصدر غياب الوعي العاطفي عند «إليوت» هو إزالة جزء من فصوص المخ الأمامية في أثناء الجراحة التي أجريت له لاستئصال الورم في المخ. نتج عن هذه الجراحة، قطع الروابط بين المراكز السفلية للمخ العاطفي، وخاصة «الأميجدالا»، والدوائر العصبية المتصلة به، وبين ملكات التفكير في القشرة الجديدة. فماذا كانت النتيجة؟ أصبح تفكير «إليوت» مثل الكمبيوتر، يستطيع أن يجري حسابا حين اتخاذ أي قرار، لكنه لا يستطيع تقييم الاحتمالات المختلفة. أصبح كل اختيار له اختيارا محايدا. وتوصل «داماسيو» أيضا إلى أن التفكير

الخالي من العاطفة، هو لب مشكلة «إليوت،» لأن وعيه المحدود جدا بمشاعره نحو الأشياء، جعل تفكيره ناقصا معوقا.

وهذه الإعاقة الذهنية تظهر حتى في اتخاذ القرارات العادية. فعندما حاول دكتور «داماسيو» الاتفاق مع «إليوت» على اختيار وتحديد الموعد التالي، لم يحصل منه إلا على رد مشوش، وعجز اتخاذ قرار. ولم يستطع «إليوت» أن يجد مبررا يسوقه مع أو ضد كل موعد اقترحه «داماسيو». لم يستطع أن يختار منها أي موعد. هذا على الرغم من وجود أسباب جيدة تماما على المستوى العقلاني، تبرر رفض قبول كل موعد للزيارة. لكن «إليوت» كان ينقصه الإحساس بما يشعر بالنسبة لأي موعد من تلك الأوقات المقترحة. فافتقاده لهذا الوعي بمشاعره الخاصة، يعني افتقاده للقدرة على تفضيل أي منها على الآخر.

ولعل أحد الدروس المستفادة من عدم قدرة «إليوت» على اتخاذ أي قرار، هو أهمية دور الشعور الحاسم في اتخاذ القرارات الشخصية التي لا تنتهي في حياة الإنسان. وكما أن المشاعر العنيفة، يمكن أن تؤدي إلى تشوش التفكير، كذلك يمكن أن يكون نقص الوعي بالمشاعر مخربا أيضا، وخاصة بالنسبة لترجيح القرارات التي يعتمد عليها مصيرنا إلى حد كبير، مثل: «أي طريق في الحياة يمكن أن نسير فيه؟»، أو «هل نستقر في وظيفة مضمونة، أو ننتقل إلى وظيفة أخرى فيها مخاطرة لكنها أكثر جاذبية؟»، أو «مَنْ نصادق أو مَنْ نتزوج؟»، أو «أين نعيش؟، وأي شقة نؤجرها أو أي منزل نشتريه؟»، وهكذا ... إلخ... على مدى مسيرة حياتنا. ومثل هذه القرارات لا يمكن أن تتم بصورة جيدة من خلال العقلانية البحتة، لأنها تتطلب شعورا داخليا عميقا، ونوعا من الحنكة العاطفية التي نكتسبها من خلال خبرات الماضي. ذلك لأن المنطق الشكلي وحده لا يفيد كأساس لاتخاذ قرار حول مَنْ أتزوج، أو مَنْ يحظى بثقتي، أو حتى أي وظيفة أشغلها. هذه مجالات يكون فيها العقل الخالي من المشاعر فاقدا للبصيرة. إن الإشارات الفطرية التي تسوقنا إلى هذه اللحظات، تأتي في شكل تدفقات من المخ الحوفي نابعة من دخيلة المرء يسميها د. «داماسيو» «علامات جسمانية» Somatic Markers، أو علامات فسيولوجية هي في جوهرها مشاعر دفينة، مثل الإنذار الأوتوماتيكي يجذب الانتباه لخطر محتمل عندما تسير الأمور في

مسار معين عهدته من قبل. وتبعدنا هذه العلامات عن بعض الاختيارات التي تحذرنا منها التجربة. كما تستطيع أيضا أن تلفت انتباهنا إلى وجود فرصة ذهبية أمامنا. ونحن ـ عادة ـ لا نتذكر خبرات بعينها هي التي بعثت فينا هذا الشعور السلبي في هذه اللحظة، إنما كل ما نحتاج إليه فقط هو إشارة إلى أن الفعل المحتمل وقوعه خلال مجرى الحدث قد يكون مدمرا، وعندما ينشأ هذا الشعور الدفين، يمكننا على الفور أن نبتعد عن أو نتبع هذا السبيل بقدر أكبر من الثقة، وبالتالي نقلل اختياراتنا لنصل إلى القرار الأصوب أو الأكثر قابلية للتطبيق، فالأسلوب الأمثل لاتخاذ قرار شخصي صائب يمر عبر مشاعرنا.

الغوص في أعماق اللاشعور

يوحي الفراغ العاطفي الذي عانى منه «إليوت» بوجود مجموعة متنوعة من القدرات لدى البشر يمكنهم من الإحساس بانفعالاتهم لدى حدوثها. وبمنطق علم الأعصاب فإنه إذا كان غياب الدورة العصبية يؤدي إلى عجز في قدرة من هذه القدرات، فإن القوة أو الضعف النسبي لهذه الدورة العصبية عند مَنْ لهم «أمخاخ» سليمة، يؤدي إلى مستويات مماثلة من القوة والضعف لهذه القدرة. ويوحي مفهوم الدور الذي تقوم به الدوائر العصبية الموجودة في مقدمة الفص الجبهي من المخ في ضبط الانفعالات، بأن بعضنا ـ لأسباب خاصة بالجهاز العصبي ـ يمكنه رصد الخوف أو الفرح الذي يشعر به بسهولة أكثر من غيره، وبالتالي يكون أكثر وعيا بذاته من الزاوية الانفعالية.

وربما تكون موهبة الاستبطان السيكولوجي متوقفة على هذه الدوائر العصبية نفسها، لأن بعضنا أكثر استعدادا من غيره للاستجابة للأساليب الرمزية الخاصة بالعقل العاطفي مثل: الاستعارة، والتشبيه في قصائد الشعر، والأغاني والأساطير، وجميعها تنبعث من لغة القلب. هذا أيضا ما يحدث مع الأحلام والخرافات، التي يؤدي فيها التداعي الحر للمعاني إلى تدفق السرد الذي يحكمه منطق العقل العاطفي . ومن المؤكد أن مَنْ يتناغمون تناغما طبيعيا مع صوت قلوبهم، هم أكثر خبرة ومهارة في التعبير بكلمات واضحة عن الرسائل المنبعثة من هذا الصوت، سواء كانوا كتاب قصة، أو

مؤلفي أغاني أو معالجين نفسيين. هذا التناغم الداخلي يجعلهم بالضرورة أكثر موهبة في التعبير عن «حكمة اللاوعي». تلك المعاني هي التي نحسها في أحلامنا، وخيالاتنا، والرموز التي تجسد رغباتنا الدفينة.

ولا شك في أن الوعي بأنفسنا أمر جوهري للبصيرة النفسية، أي المقدرة الذهنية التي تعززها معظم عمليات العلاج النفسي. ويعتبر الدكتور «هوارد جاردنر » Howard Gardener نموذج «سيجموند فرويد» هو النموذج الأمثل لذكاء النفس الكامن. إن «فرويد» هو العالم الذي رسم خريطة ديناميات النفس الإنسانية الخفية. وقد أوضح أن حياتنا العاطفية في معظمها، حياة لاشعورية، عبارة عن مشاعر تتحرك بداخلنا لا تتخطى دائما عتبة الوعي. وتأتي الدلائل التجريبية لهذه البديهية من خبرات تتعلق بالانفعالات اللاشعورية، كالنتائج الجديرة بالملاحظة من أن الناس يولعون بأشياء معينة لا يدركون أنهم قد سبق لهم رؤيتها من قبل. ذلك لأن أي عاطفة يمكن أن تكون ـ بل غالبا ما تكون ـ عاطفة في اللاشعور.

تحدث البدايات الفسيولوجية لانفعال ما، قبل أن يعي الإنسان الشعور ذاته. خذ مثلا مَنْ يخافون من الثعابين، عندما تعرض عليهم صورتها، يكشف جهاز الإحساس على بشرتهم، خروج حبات العرق علامة على القلق، على الرغم من قولهم إنهم لا يشعرون بالخوف. في هذه الحالة يبين العرق قلق هؤلاء الأشخاص حتى لو وضعت أمامهم صورة الثعبان سريعا جدا لدرجة عدم وجود أي فكرة شعورية عن هذا الذي رأوه بالفعل للتو. ومع استمرار هذه الإثارات الانفعالية لما قبل الوعي تصبح قوية إلى حد كاف للوعي بها. وفي اللحظة التي يصل الانفعال فيها إلى منطقة الوعي، هي اللحظة التي يُسجل فيها هذا الانفعال من جانب القشرة الدماغية الأمامية.

والعواطف الجياشة التي تكمن تحت عتبة وعينا، تؤثر تأثيرا قويا في الكيفية التي ندرك بها هذه العواطف بإحساسنا ونتفاعل معها، على الرغم من عدم وجود أي فكرة لدينا عن جيشان هذه العاطفة بداخلنا. ولنأخذ مثلا: شخصا أزعجه لقاء وقح غير متوقع في ساعة مبكرة من النهار، جعله يعيش في حالة نكد لساعات عدة... نراه بعدها يتحدى كل مَنْ يقابله دون قصد، وسريع الغضب دون أسباب. وقد لا يكون منتبها لهذا التوتر المستمر، إلى أن يلفت نظره شخص ما لهذا التوتر فيشعر بالاندهاش. ذلك لأن

سلوكه هذا الذي كان منطلقا من خارج منطقة وعيه فرض عليه ردود أفعاله الفظة. لكن بمجرد أن يدخل رد الفعل منطقة وعيه، يُسجل في قشرة المخ، وعندئذ يمكنه تقييم الأمور من جديد، ويقرر التخلص من مشاعر ذلك الصباح، وتغيير نظرته للأمور ومزاجه أيضا. وبهذه الطريقة يكون الوعي العاطفي بالنفس هو الحجر البناء والجوهري التالي للذكاء العاطفي القادر على التخلص من المزاج المعتل.

5 عبيد العاطفة

منذ عصر أفلاطون، ظل الإحساس بتفوق النفس وقدرتها على مواجهة العواصف العاطفية الناتجة عن ضربات القدر بدلا من الاستسلام لها لكي نصبح عبيدا للعاطفة، ظل هذا الإحساس فضيلة تستحق الإشادة بها دائما. كانت الكلمة اليونانية لهذه الفضيلة هي «سوفروزايم» Sophrozyme، أي الانتباه والذكاء في إدارة حياتنا: بمعنى الاتزان في الانفعال والحكمة، كما ترجمها الباحث اليوناني «بيج دي بوا» Page Du Bois. أما الرومان والكنيسة المسيحية القديمة فقد أطلقوا عليها اسم «Temperantia»، أي ضبط النفس، أو كبح جماح الإفراط في الانفعال، والهدف من ذلك تحقيق التوازن العاطفي وليس قمع العاطفة، لأن لكل شعور قيمته ودلالته. فالحياة من دون عاطفة تصبح أرضا حيادية قاحلة ومملة، منقطعة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها. والمطلوب، كما لاحظ «أرسطو»، انفعال يناسب الظرف ذاته. فعندما يكبت الانفعال تماما فإن ذلك يؤدي إلى الفتور والعزلة، وعندما يخرج عن إطار الانضباط والسيطرة ويصبح بالغ التطرف والإلحاح، فإنه يتحول إلى حالة مرضية، تحتاج إلى العلاج مثل

«أنت... كُنت إنسانا قبلت بالشكر... ضربات الحظِّ ونِعمِهِ على حد سواء. فأين هذا الإنسان من ليس عبدا لعاطفته، ليسكن مهجتي، والعينَ، وسويداءَ القلب، كما تسكن أنت...؟!»

(هاملت لصديقه هوراشيو)

الاكتئـاب المؤدي إلى الشلل، والقلق الساحق، والغضب الكاسح، والتهيـج المجنون.

ولاشك في أن مفتاح سعادتنا العاطفية يكمن في ضبط انفعالاتنا المزعجة بصورة دائمة. هذا، لأن التطرف المتزايد والمكثف في العواطف لفترة طويلة يؤدي إلى تقويض استقرارنا. ومن الطبيعي ألا نشعر طوال الوقت بنوع واحد من الانفعال. أما السعادة طوال الوقت فإنها تذكرنا بالابتسامة المفتعلة في فترة السبعينيات في أمريكا. والواقع أن هناك الكثير مما يقال عما تسهم به المعاناة البناءة في الحياة الإبداعية والروحانية، لأن المعاناة تهذب الروح.

ولاشك في أن تقلبات الدهر بما فيها من سعادة وتعاسة تعطي الحياة نكهة خاصة، وإن كانت تحتاج إلى التوازن. وما يحدد الإحساس بالسعادة ـ بحساب القلب ـ هو معدل العواطف الإيجابية والسلبية. وهذه ـ على الأقل ـ هي الحكمة التي خرجت بها دراسات عن طبائع مئات الرجال والنساء، وحالاتهم النفسية. تذكّر أولئك الأفراد الأوقات العصيبة التي مرت عليهم، وسجلوا انفعالاتهم في تلك الأوقات. مثل هؤلاء لا يحتاجون إلى تجنب المشاعر غير السارة للإحساس بالرضا عن حياتهم، لكنهم لا يتركون أنفسهم تحت رحمة مشاعرهم العاصفة من دون كبح جماحها حتى لا تحل محل حالتهم النفسية المبتهجة. وثمة أناس يتعرضون لنوبات عارضة من الغضب والاكتئاب، ويمكن لأولئك الناس أن يشعروا بالرضا عن حياتهم إذا ما تناوبتهم بقدر متساو فترات من الفرح والابتهاج. وتؤكد هذه الدراسات استقلالية الذكاء العاطفي، عن الذكاء الأكاديمي، فقد تبين وجود علاقة ضئيلة جدا، أو عدم وجود أي علاقة بين درجات مُعامل الذكاء (I.Q) وسعادة البشر العاطفية.

وكما أن هناك أفكارا من الماضي تعاود المرء على نحو منتظم، هناك أيضا أصداء انفعالات تعاود المرء في أوقات منتظمة كل يوم في المساء أو الصباح لتتركه في حالة مزاجية من هذا النوع أو ذاك. ومن الطبيعي أيضا أن يكون مزاج شخص ما في صباح أحد الأيام مختلفا عنه في صباح اليوم التالي. بيد أننا إذا أخذنا في الاعتبار متوسط الحالات النفسية لهذا الشخص على مدى أسابيع أو شهور، فسنجد أنها تعكس إحساسه العام

بالرضا والسعادة. وهذا يدل في النهاية على أن المشاعر المتطرفة الحادة نادرة نسبيا، فمعظمنا يقف على خط الوسط العاطفي الرمادي، مع بروزات خفيفة من الانفعالات الحادة عبر طريق حياتنا الطويل بمنحنياته العدة.

ومع ذلك، تستغرق مهمة إدارة عواطفنا كل أوقاتنا، فمعظم ما نفعله ـ وخاصة وقت فراغنا ـ هو محاولة السيطرة على حالتنا النفسية. ذلك لأن كل شيء نفعله، بداية من قراءة قصة، أو مشاهدة التليفزيون إلى غيرهما من الأنشطة، إلى اختيار أصحابنا، يمكن أن يجعلنا نشعر بأننا في حالة نفسية أفضل. وفن التخفيف عن النفس مهارة حياتية أساسية. وفي هذا الصدد يرى بعض المفكرين من أساتذة التحليل النفسي، مثل «جون بولبي» John Bowlby ودكتور «وينيكوت» D.W. Winnicott أن هذه المهارة واحدة من أهم الأدوات النفسية الأساسية. وتؤمن هذه النظرية، بأن الأطفال الذين يتمتعون بعاطفة سليمة، هم الذين يتعلمون كيف يهدئون أنفسهم بالتعامل مع الذات مثلما يفعل معهم من يرعاهم، ويجعلهم ذلك أقل عرضة لتقلبات المخ الانفعالي.

إن تركيب المخ يعني ـ كما رأينا ـ أننا لا يمكننا، غالبا، السيطرة على انفعالاتنا متى جرفتنا، أو السيطرة على نوعية الانفعال. ولكننا نملك السيطرة على الوقت الذي يستغرقه هذا الانفعال. والمسألة لا تنحصر في مختلف الانفعالات، مثل الحزن، والقلق أو الغضب، لأن هذه الحالات المزاجية تنتهي عادة مع الوقت والصبر. لكن إذا تصاعدت هذه الانفعالات بشدة وعلى نحو مستمر متجاوز ة الحد المناسب، فإنها تتدرج حتى تصل إلى أقصى حدود الضيق إلى حالة قلق مزمنة، أو غضب غير محكوم، أو اكتئاب. فإذا ما وصلت الحالة إلى هذا الحد، هنا تتطلب مثل هذه الحالات العسيرة التدخل الطبي أو النفسي، أو كليهما معا للشفاء منها.

في تلك الأوقات تعد إحدى العلامات على قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته، هي القدرة على إدراك متى يصل التوتر المزمن للمخ الانفعالي إلى درجة من القوة بحيث يصعب تخطيها من دون مساعدة دوائية. وعلى سبيل المثال لم يكن ثلثا المرضى بالاكتئاب الهوسي، يتلقون في الماضي علاجا من الاضطراب النفسي. لكن اليوم يمكن لدواء «الليثيوم» Lithium والأدوية الجديدة مقاومة نوبات الاكتئاب التي تشل الإنسان، والتي تتناوبه

فيها مجموعة من الحالات (التي تصل إلى حد الهوس) التي تمزج بين الابتهاج المشوش، والإحساس بالعظمة، ونوبات الغضب. وإحدى مشاكل مرضى الاكتئاب الهوسي أنهم يشعرون غالبا بثقة بالغة في أنفسهم تجعلهم يعتقدون أنهم في غير حاجة إلى أي نوع من المساعدة، على الرغم من القرارات المدمرة التي يتخذونها. وفي مثل هذه الأحوال من الاعتلال العقلي، يكون العلاج النفسي وسيلة لإدارة الحياة بشكل أفضل.

ولكن عندما يأتي الأمر إلى مسألة التغلب على الحالات المزاجية السيئة فإن كلا منا يُترك لوسائله الخاصة. هذه الوسائل ـ لسوء الحظ ـ لا تكون فعالة في كل الأحيان، وهذا على الأقل ما تراه «ديان تايس» Diane Tice الباحثة السيكولوجية بجامعة «كيس ويسترن ريزيرف» Case Western Reserve. أجرت «تايس» بحثا على أربعمائة رجل وامرأة، وجهت إليهم سؤالا حول إستراتيجيتهم للهروب من الحالات المزاجية السيئة التي تمر بهم، وإلى أي مدى نجحت وسائلهم في ذلك.

ولم يتفق الجميع مع هذه المقدمة الفلسفية التي تقول بضرورة تغيير الحالة المزاجية السيئة. فقد أجاب 5٪ منهم صنفتهم تايس على أنهم أنصار الحالة المزاجية الخالصة بقولهم إنهم لم يحاولوا قط تغيير حالاتهم المزاجية، لأن كل الانفعالات «طبيعية» ـ من وجهة نظرهم ـ ينبغي أن يعيشوها كما هي تماما، بقطع النظر عما قد تسببه من إحباط أو كآبة. كما وجدت أيضا من بين مجموعة البحث، أفرادا يبحثون بصورة دائمة عن مدخل لحالة نفسية كئيبة لأسباب براجماتية مثل: الأطباء (النكديين) الذين لا يرتاحون إلا بإبلاغ مرضاهم أنباء سيئة، أو قادة الحركات السياسية الاجتماعية الذين يبالغون في غضبهم على الظلم لكي يزيدوا من فاعليتهم في مقاومته، أو الشاب الذي يقال إنه يصعِّد من غضبه كي يساعد أخاه الأصغر في تعلم «البلطجة» في اللعب مع أقرانه. ليس هذا فحسب، بل وجدت «تايس» أن هناك بعض الناس الميكيافيليين تماما فيما يتعلق بالأمزجة المخادعة. فقد شاهدت المحصلين الذين يتعمدون إظهار الغضب ليضفوا على أنفسهم مظهر الحازمين أمام من يتعاملون معهم من المتهربين من الديون. غير أن التربية السلوكية لهذه الأمزجة الكئيبة نادرة، وهي موضع شكوى ممن يشعرون بأنهم تحت رحمة حالتهم النفسية هذه... وقد أثبت تسلسل أحداث

سجلات الحالات النفسية لهؤلاء الذين يحاولون تغيير حالتهم المزاجية، أن النتائج التي وصلوا إليها كانت متفاوتة.

تحليل ثورة الغضب

لنفترض أن شخصا ما كان يقود سيارته واعترض طريقك في أثناء قيادتك سيارتك في الطريق السريع. فإذا كان تفكيرك المنفعل... «هذا الولد ابن الـ...»، فهذا يعني أنك دخلت درب الغضب، حتى لو جاء هذا التفكير عقب أفكار أخرى من إهانة أو انتقام مثل: «هذا الوحش، كان من الممكن أن يصدمني...»، أو «لن أتركه يفلت من فعلته هذه»، ثم تهتز مفاصلك وأنت تضغط على (الدبرياج)، بدلا من الضغط على رقبته لتخنقه. وتحتشد أعضاء جسمك كلها لخوض المعركة، ليس بالجري، بل بتركك ترتعش منهك القوى تتصبب عرقا، ويدق قلبك دقات متسارعة، وتتجمد عضلات وجهك المتجهم. أنت تريد أن تقتل الشاب الذي اعترض طريقك، ومن المحتمل أن يكون خلفك سيارة ينبهك سائقها بآلة التنبيه، بعد أن هدأت من سرعتك إثر سماع صوت «الكلاكس» القريب منك. وهكذا ستشعر بأنك على وشك الانفجار غضبا من السائق الذي خلفك. مثل هذه الأحداث تؤدي إلى تصاعد التوتر والقيادة الطائشة، بل حتى حوادث إطلاق النار في الطرق السريعة. وعلى نقيض هذه السلسلة المتعاقبة من استفحال الغضب، يكون التفكير الأكثر إنسانية ومحبة نحو قائد السيارة التي اعترضت طريقك، كأن تقول مثلا: «مَنْ يدري، ربما لم ير سيارتي، أو، ربما لديه سبب جعله يقود سيارته هكذا من دون اكتراث، قد تكون حالة طوارئ صحية عاجلة». إن مثل هذه الاحتمالات تخفف من الغضب كنوع من التراحم، أو على الأقل يؤدي مثل هذا العقل المتفتح إلى قطع الطريق أمام تصاعد ثورة الغضب. فالقضية هي كما طرحها أرسطو هو أن يكون غضبنا متناسبا، أي أنها لا تتعدى ألا تنفلت ثورة غضبنا من دون ضابط أو رابط. أما «بنيامين فرانكلين» Benjamine Frankline فقد وصف هذا الغضب وصفا أفضل قائلا: يستحيل أن يحدث الغضب دون سبب ما، لكنه نادرا ما يكون سببا خيّرا.

ومن الطبيعي أن يأخذ الغضب صورا مختلفة. فقد يكون التركيب اللوزي

في المخ «الأميجدالا» هو المصدر الرئيسي لشعلة الغضب المفاجئة التي نشعر بها عندما يهددنا خطر قيادة السائق المهمل مثلا. ولكن قشرة المخ الجديدة وهي الطرف الآخر في دائرة الأعصاب المسؤولة عن الانفعال، هي التي تكون وراء نوبات الغضب الهادئة المحسوبة، مثل الانتقام أو الإهانة عند الإحساس بالظلم. هؤلاء الغاضبون العاقلون لديهم غالبا أسباب وجيهة، كما ذكر «بنيامين فرانكلين».

ويبدو أن الغضب هو أكثر الحالات تصلبا وعنادا من بين كل الحالات المزاجية التي يرغب الناس في الهروب منها. فقد انتهت «تايس» من دراستها إلى أن الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها. والغضب هو أكثر هذه الحالات غواية وحضا على العواطف السلبية. ذلك لأن المونولوج الداخلي الذي يحث على الغضب والمبرر أخلاقيا، يملأ عقل الغاضب بالذرائع المقنعة ليصب جام غضبه. واغضب ليس مثل الحزن، لأنه انفعال يولد الطاقة والتنبه. فالغضب لديه قدرة على الإغواء والحفز، وربما كان هذا هو السبب في الأفكار الشائعة عنه بأنه يصعب التحكم فيه أو أنه لا ينبغي كظمه. بل أكثر من ذلك، أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو في مصلحة الغاضب. أما الرأي الآخر المضاد للرأي السالف والذي قد يكون رد فعل على الصورة الكئيبة التي يرسمها الرأيان الآخران، فيتمثل في القول، إن الغضب يمكن الحيلولة دون حدوثه تماما. وهكذا إذا نظرنا نظرة عميقة إلى نتائج هذه الدراسة فسنجد أنها توحي بأن كل تلك الآراء العامة الخاصة بالغضب، آراء خادعة إن لم تكن محض خرافات.

والواقع أن تسلسل الأفكار الغاضبة الذي يؤجج الغضب، من الممكن أن يكون هو نفسه مفتاح أقوى الوسائل للتخفيف من شدة الغضب، وذلك بوضع حد للأفكار التي توقد نار الغضب في مهدها. وكلما طال الوقت الذي نجتر فيه الأسباب التي أثارت غضبنا، وجدنا «أسبابا طيبة» نلفقها ونخترعها لنبرر بها لأنفسنا أسباب غضبنا. لكن إذا نظرنا للأمور بشكل مختلف فسوف تهدأ هذه النيران المشتعلة. وهذا ما انتهت إليه «تايس» في بحثها، فقد وجدت أن إعادة وضع موقف ما إيجابيا في إطاره، كان أكثر السبل الفعالة لوقف الغضب.

«ثورة» الغضب

جاءت نتيجة بحث «تايس» متفقة تماما مع النتائج التي توصل إليها «دولف زيلمان» Dolf Zillman العالم السيكولوجي بجامعة ألاباما. اتخذ «زيلمان» مقياسا دقيقا للغضب وتشريح ثورته من خلال سلسلة طويلة من التجارب الدقيقة. فإذا اعتبرنا أن الغضب في مجال التشاجر والمقاومة، هو رد الفعل «اضرب أو اهرب»، لم يكن غريبا أن يجد «زيلمان» ثمة محركا عاما للغضب هو إحساس الشخص بأنه مهدد بخطر ما. والتهديد بالخطر ليس من علاماته فقط، التهديد الجسدي المباشر، بل هو ـ في معظم الحالات ـ تهديد رمزي لاحترام النفس وكرامتها... كأن يعامل المرء بوقاحة أو بظلم، أو يُسب ويُهان، أو يحبط لأنه لم يحقق هدفا مهما. هذه المدركات الحسية تحفزه على ابتعاث موجة جيشان في المخ الحوفي تؤثر تأثيرا مزدوجا في المخ. هذا الجيشان يطلق هرمون الـ «كيتيكو لامينز» Catecho lamins الذي يولّد دفقة سريعة عَرضية من الطاقة تكفي للقيام بفعل عنيف دفعة واحدة، مثل «اضرب أو اهرب» كما حددها «زيلمان». تستمر هذه الدفقة بضع دقائق تقوم فيها بإعداد الجسم لمعركة حاسمة، أو للهروب السريع. يتوقف هذا على تقدير المخ لواقع الخصم.

وفي الوقت نفسه تتولد موجة صغيرة تنبعث من «التركيب اللوزي» في المخ ـ الـ «Amygdala» من خلال فرع قشرة الجهاز العصبي الأدرينالية، كخلفية عامة محفزة استعدادا لفعل يستمر مدة أطول، نتيجة لدفقة طاقة الـ «كيتيكو لامينز». ويمكن لهذه الإثارة القشرية الأدرينالية المتولدة أن تستمر لساعات عدة، بل ربما أياما، تترك فيها المخ الانفعالي في حالة خاصة من الإثارة، وتصبح هي الأساس الذي تبنى عليه ردود الفعل الناتجة بسرعة غير عادية. وعموما فإن حالة الاستعداد لإطلاق الزناد، والتي خلفتها الإثارة القشرية لهرمون الأدرينالين، بأقل ضغط ممكن، تفسر لماذا يميل الناس كثيرا للغضب إذا استفزوا أو أثيروا إثارة خفيفة لسبب ما. وتؤدي شتى أنواع الضغوط النفسية إلى إثارة أدرينالية قشرية «Adreno cortical»، تخفض الحد الذي يبدأ عنده الغضب. ومن ثم نرى أن الشخص الذي قضى يوما شاقا في عمله يكون معرضا لإثارة غضبه من أبسط الأشياء في منزله، مثل ضجيج وفوضى أطفاله. لكنه في ظل ظروف أخرى،

ليس من السهل إثارة غضبه وحدوث ذلك الانفلات للانفعالات.

توصل «زيلمان» إلى هذه النتائج المتعمقة حول الغضب، من خلال تجارب دقيقة. أتى «زيلمان» في دراسته المحددة ـ على سبيل المثال ـ بشخص استفز عددا من النساء. تطوع هذا الرجل بإبداء ملاحظات لاذعة عن كل منهن. عرض «زيلمان» بعدها فيلمين أحدهما مبهج والثاني مكدِّر. بعد مشاهدة الفيلمين طلب منهن تقييم هذا الرجل الذي استفزهن، موحيا إليهن أن تقييمهن سيكون له أثره في قبول طلب الرجل للعمل أو رفض طلبه. كانت هذه فرصة بالنسبة لهن للانتقام منه. وجد «زيلمان» أن حدة انتقامهن منه تتناسب مباشرة مع حالتهن الانفعالية عقب مشاهدة هذا الفيلم أو ذاك. فمن شاهدن منهن الفيلم غير المبهج، كن أكثر غضبا، ومنحن الرجل أسوأ تقدير.

الغضب يعزز الغضب

تفسر دراسات «زيلمان» ديناميكية الفعل في دراما عائلية مألوفة. شاهدتها بينما كنت أقوم بشراء احتياجاتي في «السوبر ماركت». انطلق صوت أم شابة تصرخ في طفلها بجملة من ثلاث كلمات «أعِدْ هذا إلى مكانه...»، «لكني أريده...»، أخذ الطفل ينتحب وهو يتعلق أكثر بعلبة الحبوب المرسوم عليها سلاحف النينجا. ارتفع صوت الأم أكثر فأكثر مع تصاعد غضبها وهي تكرر «أعده إلى مكانه»... وفي هذه اللحظة ألقى الطفل الجالس في عربة الشراء بقالب «الجيلي» الذي كانت الأم تتناوله، فتناثر على الأرض. صرخت الأم «هذا كان لابد أن يحدث...»، وبمزيد من الغضب صفعت الطفل ذا السنوات الثلاث، وانتزعت العلبة من يده، وألقت بها إلى أقرب رف، وحملته بعنف من وسطه، منطلقة تسبقها عربة الشراء في وضع مائل خطير، بينما ظل الطفل يصرخ ويرفس بساقيه معترضا... «أنزليني... أنزليني».

وجد «زيلمان» أن الجسم عندما يكون في حالة انفعال ونرفزة، مثل انفعال هذه الأم، بما يؤدي إلى انفلات الأعصاب، عندئذ يصبح الانفعال اللاحق بالغ الحدة. هذه الديناميكية تصبح فاعلة ومؤثرة عندما يصل الشخص إلى مرحلة ثورة الغضب. ويرى «زيلمان» أن الغضب المتصاعد

كسلسلة متلاحقة من الاستفزازات، تعمل كل حلقة منها على حفز رد الفعل التهيجي الذي ينقشع بطيئا. وفي ظل هذا التلاحق يصبح كل غضب لاحق عامل استفزاز صغيرا، يثير الفكر أو الإدراك الحسي بما يتدفق من «الأميجدالا» من هرمون الـ «كيتكو لامينز» Catecho lamins الذي تُضاف كل دفقة منه إلى دفقات الزخم الهرموني التي سبقتها. وهكذا تصل الدفقة الثانية قبل أن تخمد الدفقة الأولى، والثالثة فوقهما وهكذا. فكل موجة هرمونية منها تركب ذيل التي سبقتها فيما يُصعِّد سريعا مستوى الانفعال السيكولوجي للجسم، ومن ثم يصبح التفكير الذي يأتي بعد هذا التراكم للاستفزازات مثيرا بالتأكيد لغضب أكثر حدة بكثير من الغضب الذي نشأ في بداية الثورة الغاضبة. وهكذا يبنى الغضب على غضب، إذ يُسخن المخ العاطفي، فيسهل تفجير الغضب غير المحكوم بالعقل فيتحول إلى عنف.

عند هذه النقطة من مستوى الغضب، ينتفي الاستعداد للتسامح، ويبتعد الغاضبون عن العقلانية... ويدور تفكيرهم حول الانتقام والأخذ بالثأر، يغمرهم النسيان لما يمكن أن تصل إليه النتائج. يقول «زيلمان» إن هذا المستوى المرتفع من الإثارة يعزز الوهم بالقوة والمنعة التي تلهم العدوان وتسهل حدوثه. عندئذ يسقط الإنسان الغاضب الذي «يفتقر إلى الرشد المعرفي» في بئر أشد ردود الفعل بدائية. ومن ثم تتصاعد الدفقة من المخ الحوفي (Limbic)، وتصبح الدروس المستفادة من حياة الوحشية البدائية هي وحدها التي توجه أفعاله.

تهدئة الغضب

ووفقا لهذا التحليل لتشريح الغضب، يرى «زيلمان» طريقين رئيسيين متداخلين: طريق يلطف الغضب بالسيطرة عليه ووقف الأفكار التي تثير اندفاعاته وكبحها، حيث إن التقييم الأولي لمثير الغضب هو الذي يثيره في البداية، وإعادة تقييم المثير التالية هي التي تجعله يحتدم والزمن عامل مهم، فبقدر ما تأتي دورة الغضب مبكرة، فإنها تكون أكثر فعالية. وبالتالي من الممكن وضع حد للغضب تماما. إذا أتت المعرفة المهدئة قبل بداية انفلات الغضب.

ولقد أوضحت تجربة أخرى من تجارب «زيلمان» دور الفهم في وضع

حد للغضب. ارتكزت التجربة على قيام أحد المشاركين فيها من مساعدي «زيلمان» بدور الإنسان الوقح. وبالفعل أخذ يستفز بالإهانة والتوبيخ متطوعين في هذه التجربة من الذين يمارسون رياضة ركوب الدراجات. وعندما سنحت الفرصة لأولئك المتطوعين للانتقام من هذا الشخص الوقح داخل التجربة، فعلوا ذلك بنوع من الغضب الجماعي (بتقييمه تقييما سيئا ظنا منهم أن هذا التقييم سيؤثر في ترشيحه لوظيفة ما). ولكن في جزء تال من التجربة، دخلت متطوعة أخرى، بعد استفزاز المتطوعين وقبل انتقامهم مباشرة من مؤدي دور «الوقح»، وأبلغته أن هناك مكالمة تليفونية له في صالة الطابق الأول، وفي أثناء مغادرته المكان، أشار إليها هي الأخرى بحركة وقحة تقبلتها بروح طيبة. بعدها شرحت للمتطوعين أن هذا الشخص واقع تحت ضغوط هائلة وتوتر شديد قبل امتحانات التخرج الشفوية القادمة. وعندما جاءتهم فرصة الانتقام من هذا الزميل الوقح، تنازلوا عنها، بل عبروا عن تعاطفهم مع شعوره بالورطة التي تؤرقه.

وهكذا أتاحت هذه المعلومة الملطِّفة، إعادة تقييم الأحداث التي أدت إلى استفزاز الغضب. وجد «زيلمان» أن هناك فرصة معينة مناسبة يمكن أن تخفف الغضب. ويرى «زيلمان» إمكان فعالية هذه الفرصة عند مستويات الغضب المتوسطة. أما إذا وصل إلى أعلى مستوياته، فلا تؤدي هذه الفرص فعاليتها فيما أطلق عليه «زيلمان» مصطلح «العجز المعرفي»، أي أن يعجز الناس عن التفكير السليم. فالغاضب إذا وصل إلى مرحلة الثورة بالفعل، يطرد المعلومة الملطفة بعبارة «هذا شيء غاية في السوء...» أو يستخدم أقبح الكلمات في اللغة الإنجليزية، كما عبر «زيلمان» عن ذلك بأسلوب مهذب.

أتذكر الآن ذلك اليوم عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري وقد خرجت من المنزل في أثناء نوبة غضب، وأنا أقسم ألا أعود إليه مرة أخرى.

كان ذلك اليوم من أيام الصيف الجميلة، وقد مشيت لمسافة طويلة بين صف من الأشجار في طريق جميل ممتد. بعدها شعرت بأن ذلك الهدوء والجمال قد هدّآ تدريجيا من نفسي الغاضبة. وبعد بضع ساعات، عدت إلى المنزل نادما.

بل أذوب خجلا. ومنذ ذلك الحين، تعودت أن أفعل الشيء نفسه بقدر

استطاعتي عندما أشعر بالغضب، فقد وجدته حقا أفضل علاج له.

ثمة دراسة تعتبر من أوليات الدراسات العلمية عن الغضب، أجريت في العام 1899، ومنذ ذلك التاريخ تعتبر هذه الدراسة نموذجا للطريقة الثانية لتهدئة الغضب تدريجيا. وتعتمد هذه الطريقة على تهدئة الغضب سيكولوجيا، بانتظار تغيير مناسب في الدفعة الأدرينالينية، لتصل إلى وضع لا يتوقع عنده حدوث مزيد من محفزات الغضب. نفترض مثلا أن خلافا حدث مع شخص ما يقتضي الابتعاد عنه بعض الوقت. وفي الفترة التي يتم فيها تهدئة الغضب، يستطيع الشخص الغاضب أن يكبح دورة التفكير العدائي المتصاعدة بالبحث عن شيء يلهيه. ويرى «زيلمان»» أن عملية الإلهاء في حد ذاتها وسيلة قوية للغاية لتغيير الحالة النفسية، لسبب بسيط وهو: أن تخفيف الغضب يصل إلى النقطة التي يمكن أن يقضي فيها الشخص وقتا سارا في المقام الأول.

لقد فسر تحليل «زيلمان» لطرق تصعيد وتخفيف الغضب، كثيرا من النتائج التي توصلت إليها «ديان تايس» Dian Tice حول ما يتبعه الناس من تصرفات، اعتقادا منهم أنها تخفف من ثورة الغضب. ومن بين هذه التصرفات الفاعلة، أن ينعزل الشخص وينفرد بنفسه إلى أن يهدأ الغضب. وهناك نسبة كبيرة من الرجال يترجمون هذه الطريقة بقيادة سياراتهم لأنها توفر لهم فرصة لتهدئة مشاعرهم في أثناء القيادة. وربما يكون السير لمدة طويلة بديلا أكثر أمانا. كذلك الرياضة التي تساعد على تلطيف الغضب. أيضا وسائل الاسترخاء مثل التنفس بعمق وارتخاء العضلات، ربما لأنها تغير من فسيولوجية الجسم، فتخفض من حالة الاستثارة المرتفعة. وربما أيضا لأن هؤلاء الغاضبين يتلهون بعيدا عن كل ما يستفز الغضب. وقد يخف الغضب نتيجة لممارسة تمرين رياضي. فبعد تنشيط فسيولوجي على مستوى عال في أثناء التمرين، يسترخي الجسم بعد التوقف عن أداء التمرين.

ولن تتحقق فعالية فترة تهدئة الغضب، إذا استُنفد هذا الوقت في الانشغال بسلسلة الأفكار التي استنفرت الغضب، لأن كل فكرة من هذه الأفكار هي في حد ذاتها محفز صغير لمزيد من موجات الغضب. هذا لأن قوة الإلهاء تكمن في إيقاف هذا التسلسل في الأفكار الباعثة على الغضب.

وقد وجدت الباحثة «تايس» في بحثها الميداني لتصرفات الناس في التعامل مع الغضب، أن صرف الذهن عن بواعث الغضب يساعد كثيرا على تهدئته، مثل مشاهدة التليفزيون، والسينما، والقراءة، وما شابه ذلك، وكلها تتداخل مع الأفكار المثيرة للغضب وتهدئها. لكن «تايس وجدت أن الانخراط في المتع الشخصية مثل عمليات الشراء، وتناول الطعام ليس لها تأثير كبير في تهدئة الغضب... فمن السهل مع هذا كله أن يستمر الغضب مع استمرار الأفكار الباعثة على الغضب في أثناء طواف المرء في «سوبر ماركت» أو التهامه قطعة شيكولاتة.

أما «ردفورد ويليام» Redford William الباحث السيكولوجي بجامعة ديوك، فقد أضاف إلى هذه الطرق، طرقا أخرى أكثر تطورا، حاول مساعدة الأشخاص العدوانيين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب نتيجة لذلك، للسيطرة على توترهم. فمن بين توصياته، استخدام الوعي بالنفس للسيطرة على الأفكار العدوانية في بداية انطلاقها وتسجيلها على الورق. تبين أنه بمجرد الإمساك بالأفكار الغاضبة بهذه الطريقة، يمكن اعتراض سبيلها وإعادة تقييمها. كما وجد «زيلمان» أن هذا المدخل يمكن أن يلعب دورا أفضل قبل تصاعد الغضب وتحوله إلى ثورة متفجرة.

خطأ فكرة التنفيس عن الغضب

إليكم هذه القصة. بمجرد أن ركبت سيارة أجرة ذات يوم في نيويورك، شاهدت شابا يعبر الطريق، ويقف أمام السيارة ينتظر أن تخف حركة المرور، صاح السائق بصبر نافد مشيرا إلى الشاب أن يتحرك من أمامه ويفسح له في الطريق. لكن الشاب لم يرد عليه إلا بتقطيبة وجه وإشارة بذيئة.

صرخ السائق «أنت يا ابن الـ...» وضغط على البنزين، ثم «فرمل» مرة واحدة، مهددا الشاب في الوقت نفسه. ومع هذا التهديد المهلك تحرك الشاب إلى جانب الطريق وهو مقطب الوجه، وضاربا السيارة بقبضة يده وهي تواصل تحركها في زحمة المرور. أما السائق فقد أخذ يشتم ذلك الشاب المزعج بسيل من الشتائم التي لم يسمعها الشاب.

وبينما نحن في طريقنا، قال لي السائق، وكان لايزال متوترا، «لا أحد

يستطيع اليوم أن يعاقب أي فرد، أنت لا تملك إلا أن تصرخ، على الأقل لكي تنفس عن نفسك...!». هكذا يكون التنفيس عن الغضب أحيانا تخفيفا من الانفعالات، ووسيلة منفصلة للتعامل مع الغضب. فهناك نظرية شائعة تقول: «هذا التنفيس يجعلك في حالة أفضل...». لكن كما أوضحت نتائج أبحاث «زيلمان»، فإن هناك برهانا على خطأ فكرة تخفيف الانفعال. نشأ هذا البرهان منذ الخمسينيات، عندما بدأ السيكولوجيون يختبرون آثار تخفيف الانفعال بالبحث التجريبي، فوجدوا أن التنفيس عن الغضب لا يؤثر مع الوقت إلا بالقليل، بل لا يفعل شيئا للتخلص من الغضب. (وعلى الرغم من طبيعة الغضب الإغرائية قد تحقق الشعور بالرضا). وهناك بعض ظروف معينة قد يفيدها الانفجار غضبا بالتعبير عنها مباشرة للشخص الذي استفز الغضب. هذا التنفيس مفيد خاصة إذا حمل معنى المواجهة، أو تصحيح ظلم ما، أو كان بمنزلة عقوبة على أذى ارتكبه هذا الشخص لدفعه إلى تغيير أنشطته الخطيرة من دون الانتقام منه. ولكن نظرا لطبيعة الغضب المهيِّجة نجد أن القول بذلك أسهل من القيام به.

وتوصلت «تايس» إلى أن التنفيس عن الغضب هو أسوأ الوسائل لتهدئته. فانفجار نوبة الغضب الشديدة يرفع مستوى الإثارة في المخ الانفعالي، فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس. وجدتْ أيضا أن أولئك الذين حكوا عن الأوقات التي انفجروا فيها غضبا في وجه من استفزوا غضبهم، ترتب عليه إطالة تأثير الغضب في حالتهم النفسية أكثر من انتهاء هذا التأثير. انتهت «تايس» إلى أن تهدئة الغضب في مهده، هي الأكثر فعالية. يأتي بعدها مواجهة الشخص الذي استفز الغضب بسلوك بناء وأكثر وثوقا، بهدف إنهاء النزاع بين الطرفين. وكما سمعت ذات مرة، أن «شوجيام ترونجبا» Chogyam Trungpa وهو معلم من التبت (Tibet)، عندما سئل، ما أفضل وسيلة للتعامل مع الغضب؟ قال: «لا تقهره، ولكن... إياك أيضا أن تطيعه».

تهدئة القلق: ما الذي يقلقني؟

تتوارد على ذهن شخص سلسلة أفكار مثل تلك:... أو... لا...؟ صوت كاتم الصوت سيئ... ماذا لو ذهبت به إلى الورشة؟ لا أستطيع تحمل النفقات، لابد أن أسحب نقودا من المصروفات المخصصة لكلية جيمي،

وماذا يحدث لو لم أستطع دفع المصاريف... هذا التقرير السيئ الذي وصلني الأسبوع الماضي من المدرسة، قد تنخفض درجاته ولا يتمكن من الالتحاق بالجامعة، صوت كاتم الصوت سيئ.

وهكذا يدخل العقل القلق في دورة لا نهاية لها من الميلودراما الغثة، حيث تفضي مجموعة من الهموم إلى هموم أخرى، ثم العودة مرة أخرى إلى الهم الأول. هذه النماذج الإنسانية، تحدث عنها «ليزابث رويمر» Lezabeth Roemer و«توماس بوركوفيك» Thomas Borkovec، الباحثان السيكولوجيان بجامعة بنسلفانيا، في أبحاثهما التي أسفرت عن أن التوتر هو جوهر القلق، وقد كانت أبحاثهما نقلة بالعلاج العصابي من مستوى الفن إلى مستوى العلم. ولا يعوق ذلك أن يكون القلق قد بدأ يعتمل. فالإنسان القلق حين يفكر مليا في مشكلة ما: بمعنى توظيف التأمل البناء فيما يبدو توترا، يمكن أن يتبدى له حل للمشكلة. والواقع أن رد الفعل الذي يكمن وراء القلق، هو توخي الحذر من خطر محتمل. ولقد كان ذلك بلا ريب أساسيا بالنسبة لبقاء البشر طوال مسيرة التطور. فعندما يحرك الخوف المخ الانفعالي، يعمل جزء من القلق الناتج عن هذا الخوف على تركيز انتباه المخ على الخطر الماثل، في الوقت الذي يستحوذ على العقل اضطرارا، هاجس البحث عن كيفية التعامل مع هذا الخطر، وتجاهل أي شيء آخر في ذلك الوقت. والقلق بمعنى من المعاني هو «بروفة» للتحسب لسير الأمر في طريق خطأ وكيفية التعامل معه. ومهمة القلق هي التوصل إلى حلول إيجابية لمخاطر الحياة باستباق الأخطار قبل حدوثها.

وتأتي الصعوبة من القلق المزمن أو المتكرر الحدوث الذي يجعل المرء يدور في حلقة مفرغة دون أن يصل أبدا إلى حل إيجابي. والتحليل الدقيق للقلق المزمن، يبين أن له خصائص عملية انفلات الأعصاب نفسها في مستوياتها الدنيا، حيث يبدو القلق كما لو أنه يأتي من الفراغ ويصعب التحكم فيه ويأتي في صورة نوبات، ولا يقبل الأدلة المنطقية ويحصر الإنسان المصاب به داخل قضبان رؤية واحدة جامدة للموضوع الذي سبب القلق. وعندما تتكثف دورة القلق وتزداد إلحاحا، تلقي بظلالها على خط التفكير فتحدث نوبات عصبية شديدة، في شكل اضطرابات الحصر أو القلق الشديد مثل المخاوف المرضية والوساوس ونوبات الذعر. ومع كل واحدة من هذه

الاضطرابات النفسية يُثبَّت القلق في نمط مميز. فبالنسبة للفوبيا، أو الخوف المرضي تتجمد حالات القلق عند الموقف المخيف. وبالنسبة لمن تنتابه الهواجس الوسواسية وتستحوذ عليه، يحدث تثبيت للقلق للحيلولة دون وقوع كارثة يخشاها المريض. وبالنسبة لنوبات الذعر، تتركز أشكال القلق فيه على الخوف من الموت، أو توقع التعرض للنوبة ذاتها.

وفي كل الحالات فإن القلق يتسم بأنه لا يبقي ولا يذر. وإليكم هذا المثال: عولجت إحدى السيدات من الوسواس القهري. كانت تمارس في أثناء تلك الحالة، سلسلة من الطقوس التي تستغرق معظم ساعات يقظتها. تستحم لمدة 45 دقيقة مرات عدة يوميا. وتغسل يديها لمدة خمس دقائق عشرين مرة أو أكثر كل يوم. لا تجلس على أي مقعد قبل أن تمسحه بالكحول لتعقيمه. لا تلمس أي طفل أو حيوان على الإطلاق، لأنهما في غاية القذارة. لقد حرك الخوف المرضي من الجراثيم عند هذه المرأة كل هذه السلوكيات القهرية، لأنها كانت في حالة قلق دائم يصور لها أنها سوف تصاب بالمرض وتموت إن لم تغتسل وتعقم كل شيء. ومثل آخر لامرأة عولجت من حالة (اضطراب القلق المعمم)، وهذا مصطلح يطلقه علماء النفس على من يصاب بالقلق الدائم فقد طلب منها أن تعبر عن قلقها بصوت مسموع لمدة دقيقة فجاء تعبيرها على النحو التالي:

«ربما لا أستطيع أن أفعل هذا الشيء بصورة سليمة... فقد يبدو أنه عمل زائف، لا يدل على الحقيقة، ولابد لنا من الحصول على ما هو حقيقي... لأننا لو لم نحصل على ما هو حقيقي، لن أكون في حالة طيبة، وإن لم أكن كذلك، فلن أكون سعيدة للأبد».

وفي هذا العرض المتقن عن القلق من القلِق تصاعد التعبير القلق لمدة دقيقة واحدة خلال ثوان قليلة ليصل إلى التفكير في كارثة تبقى طوال العمر كله: «لن أكون سعيدة للأبد» مثل هذا المسار للتفكير، أو السرد الذي يعبر عن النفس ينتقل التفكير من قلق إلى قلق، وفي أغلب الأحوال يجري التفكير في مأساة مرعبة أو إحساس بوقوع كارثة وشيكة. ويُعبَّر دائما عن حالات القلق «بأذن العقل، لا عينيه» أو بعبارة أخرى بالكلمات لا بالصور، وهذا أمر له أهميته ووزنه في عملية التحكم في القلق.

بدأ «بوركوفيك» Borkivec وزملاؤه في دراسة القلق عندما كانوا يحاولون

التوصل إلى علاج الأرق (Neural). لاحظ باحثون نفسيون آخرون أن الأرق يأتي في صورتين: صورة معرفية، أو أفكار مزعجة، وأخرى جسمية (Somatic)، مثل أعراض القلق الفسيولوجية، كالتصبب عرقا، وازدياد سرعة ضربات القلب، وتقلص العضلات. ووجد «بوركوفيك» أن المشكلة الرئيسية للمصابين بالأرق ليست الإثارة الجسدية، بل الأفكار التي تسيطر عليهم وتجعلهم في قلق مستمر. وهؤلاء هم المرضى بالقلق المزمن، الذين لا يستطيعون إيقافه مهما غالبهم النوم. وكان الشيء الوحيد الذي نجح في مساعدتهم كي يخلدوا إلى النوم، هو تفريغ عقولهم من أسباب القلق، والتركيز على الأحاسيس من خلال استخدام وسائل الاسترخاء. وباختصار، من الممكن إيقاف أسباب القلق بتحويل الاهتمام بعيدا عن هذه الأسباب.

إن معظم المصابين بالقلق لا يستطيعون أن يفعلوا هذا. والسبب كما يعتقد «بوركوفيك» أن له علاقة بالاستفادة الجزئية من القلق التي تقوى إلى درجة العادة. إذ إن هناك ـ فيما يبدو ـ جانبا إيجابيا في الشعور بالقلق. فالقلق وسيلة لمنع تهديدات محتملة ولدفع الأخطار التي تعترض طريق الفرد. وثمة دور للقلق ـ عندما ينجح ـ يتمثل في التدريب على التعرف على الأخطار وتبصر الوسائل التي يتعامل بها معها. لكن ليس كل أشكال القلق يمكن أن تحقق ذلك. ولا تأتي الحلول والأساليب الجديدة لرؤية مشكلة ما، من القلق، وخاصة القلق المزمن في كل الاحوال. وبدلا من التوصل إلى حلول للمشاكل الكامنة، يظل مرضى القلق منغمسين في الخطر ذاته عادة، ويغرقون أنفسهم بأسلوب مستتر في الرهبة المرتبطة بالقلق، مع استمرار مجرى تفكيرهم على ماهو عليه. أما مرضى القلق المزمن، فيدور قلقهم حول سلسلة طويلة من الأمور التي يُستبعد حدوثها تقريبا. إنهم وحدهم من يقرأون الأخطار في رحلة الحياة التي لا يلاحظها أحد غيرهم.

ومع ذلك فقد أوضح مرضى القلق المزمن لـ «بوركوفيك»، أن القلق يساعدهم، وأن همومهم هموم مؤبدة، وحلقة مفرغة لا نهاية لها من التفكير المفزع. والسؤال هنا: لماذا ينبغي أن يبدو القلق كما لو أنه بلغ حدّ الإدمان الذهني؟

من الغريب ـ كما أشار «بوركوفيك» ـ أن عادة القلق تزداد قوة بالمعنى نفسه الذي تكتسب به الخرافات قوة. فمادام البعض يعيش في حالة قلق

من أشياء كثيرة قد تكون نسبة حدوثها ضئيلة، مثل مصرع حبيب في حادث تحطم طائرة، أو إشهار إفلاس، أو ما شابه ذلك، فإن هناك بالنسبة للمخ الحوفي الفطري، شيئا أشبه بالسحر يرتبط بهذا، شيئا مثل تعويذة يعتقد أنها تمنع حدوث شر متوقع. فالقلق يحصل على نوع من الصك السيكولوجي لأنه يمنع الخطر الذي يمثل أمام الذهن.

فائدة القلق

انتقلت فتاة من وسط الغرب الأمريكي إلى لوس أنجلوس، ودفعها إلى ذلك الحصول على وظيفة عند أحد الناشرين... لكن هذا الناشر تنازل عن ملكيته لناشر آخر، وأصبحت بلا وظيفة وعملت في وظيفة بالقطعة، وهي وظيفة لا تؤمن للإنسان احتياجاته، واضطرت إلى تقسيط مدفوعاتها عن مكالماتها التليفونية. وللمرة الأولى فقدت حقها في التأمين الصحي. ولاشك في أن هذه الأوضاع الجديدة، التي لا تفي باحتياجاتها، أمر يثير الأسى والضيق. وبالنسبة لحالتها الصحية، أصبحت تصاب بالهلع مع كل صداع متصورة أن هذا الصداع لابد أنه إشارة إلى وجود ورم خبيث في المخ. وكانت تتخيل نفسها وقد ارتكبت حادثة وهي تقود سيارتها في مكان ما. وفي معظم الأحيان تشعر بأنها ضائعة مستغرقة في تفكير خيالي مشوب بالتوتر ممتزج بالكآبة والهم. وحين وصفت حالتها قالت إن توتراتها هذه توترات إدمانية، أي أنها مدمنة توتر.

اكتشف «بوركوفيك»، فائدة أخرى غير متوقعة للقلق. فبينما يستغرق الناس في أفكارهم القلقة، يبدو أنهم لا يلاحظون الأحاسيس الذاتية التي تحركها هذه الأفكار المزعجة، مثل تسارع ضربات القلب، أو التصبب عرقا، أو الارتعاش. وعندما ينشأ التوتر، يبدو أنه يخمد فعليا بعضا من هذا القلق، على الأقل عندما ينعكس في سرعة ضربات القلب. ومن المفترض أن تمضي الحالة في سياقها على هذا المنوال. يلاحظ المريض بالقلق وجود شيء يتصور أنه تهديد ما أو خطر محتمل الحدوث. هذا التهديد أو الخطر المتصور يثير بدوره نوبة قلق خفيفة. عندئذ يغرق الإنسان القلق في سلسلة طويلة من الأفكار الكئيبة، تفتح كل منها موضوعا آخر مثيرا للقلق. ومن ثم تواصل سلسلة القلق تركيز الانتباه على هذه الأفكار بذاتها، وبالتالي يبتعد

العقل عن الكارثة الأصلية التي تصورها والتي استنفرت القلق. ولقد اكتشف «بوركوفيك»، أن الصور المتخيلة أقوى من الأفكار، كمحفزات للتوتر السيكولوجي، وبالتالي الانشغال في الأفكار، وتبتعد بالإنسان القلق عن تصوراته عن وقوع كارثة ويخفف الشعور بها. إلى هذه الدرجة، يكون القلق ترياقا إلى حد ما ضد القلق الشديد الذي تسببه هذه الأفكار.

غير أن أنواع القلق المزمنة، تؤدي إلى الانسحاق الذاتي، لأنها توترات مقولبة ناتجة عن أفكار جامدة، لا تمثل اختراقات خلاقة تتوجه فعليا نحو حل المشكلة. ويبدو هذا الجمود بوضوح ليس فقط في إظهار التفكير القلق الذي يكرر الأفكار نفسها طوال الوقت، بل يبدو أن هناك على مستوى الجهاز العصبي، جمودا في قشرة المخ، أو عجزا في قدرة المخ العاطفي عن الاستجابة بمرونة للظرف المتغير. باختصار، ينجح التوتر المزمن أحيانا، وليس دائما في حالات أخرى، لأنه يخفف بعض القلق، لكنه لا يحل المشكلة أبدا.

كما أن الشيء الذي لا يستطيع مرضى القلق المزمن أن يفعلوه، هو اتباع النصيحة التي كثيرا ما توجه إليهم وهي: «لا تقلق، كن سعيدا ...» هذا لأن حالة القلق المزمنة يبدو أنها هجمات مخففة من جانب النتوء اللوزي تأتي على نحو مفاجئ. وتظل مثل هذه الهجمات، تلح بإصرار على الفكر بمجرد أن تنشأ في العقل. لكن «بوركوفيك» اكتشف بعد تجارب كثيرة، بعض الخطوات البسيطة التي يمكن أن تساعد على التحكم في عادة القلق حتى مع مرضى القلق المزمن.

الخطوة الأولى هي، الوعي بالنفس، ووقف الأفكار المزعجة بمجرد أن تبدأ التصورات بأن هناك كارثة وشيكة قبل أن يدخل المرء في دائرة القلق أو بعدها مباشرة. وقام «بوركوفيك» بتدريب أشخاص على رصد إرهاصات القلق، وتعليمهم كيف يتعرفون على المواقف، أو الأفكار والصور التي تفضي إلى القلق، وكذلك الأحاسيس الجسدية المصاحبة للقلق. ومع الممارسة، يستطيع هؤلاء المتدربون عند نقطة متقدمة في التدريب أن يتعرفوا على القلق في مرحلة مبكرة قبل أن يتصاعد. كما يتعلم هؤلاء الأشخاص أيضا، وسائل الاسترخاء التي يمكن تطبيقها في اللحظة التي يدركون فيها بداية الشعور بالقلق وممارستها يوميا، وبالتالي يمكن استخدامها في الوقت

المناسب عندما يحتاجون إليها.

على أن وسيلة الاسترخاء ليست كافية في حد ذاتها، فالأشخاص الذين يعانون من القلق يحتاجون أيضا إلى مواجهة الأفكار المثيرة للقلق بالتحدي الفاعل لها. هذا لأن إضعاف هذه الأفكار يؤدي إلى إضعاف القلق، ومن ثم تكون الخطوة التالية هي اتخاذ موقف عقلاني دقيق بالنسبة لافتراض حدوثها. وتتوارد التساؤلات: هل من المحتمل جدا أن يقع الحادث المفزع؟ وهل بالضرورة في هذه الحالة ألا يحدث بديل له حتى نحول دون وقوعه؟ وهل هناك خطوات بناءة يمكن أن تتخذ؟ وهل تكرار هذه الأفكار القلقة ذاتها مفيد حقا...؟

إن مثل هذا الاقتران بين الانتباه العقلي والشك الصحي، من المفترض أن يوقف النشاط العصبي الذي يشكل أساس القلق من النوع الخفيف، وقد يعمل توليد هذه الأفكار على حفز الدائرة العصبية، وهذا من شأنه أن يوقف نشاط المخ الحوفي ويمنع إثارة القلق، وأن يحدث استرخاء يوقف إشارات القلق التي يبعث بها المخ الانفعالي عبر الجسم في الوقت ذاته.

وأبرز «بوركوڤيك» أن هذه الخطط تؤدي إلى سلسلة من النشاط الذهني الذي لا يكون مناسبا لحدوث القلق. فإذا سمح للقلق أن يتكرر مرارا دون مقاومة، فإنه يكتسب قوة في الإقناع. ولكن إذا تمت مقاومته بمجموعة معقولة ظاهريا من وجهات النظر، ستبعد عنه الفكرة المسببة للقلق وعدم أخذها كحقيقة على نحو ساذج. وكانت هذه الوسيلة سببا في تخفيف عادة القلق حتى بالنسبة لمن كان قلقهم خطيرا يستلزم التشخيص السيكولوجي.

ومن ناحية أخرى، فمن الحكمة حقا ـ ومما يعد علامة على الوعي بالنفس ـ اللجوء إلى العلاج الطبي بالنسبة لمرضى التوترات الحادة التي ينتج عنها حالات «الفوبيا»، والوسواس القهري، أو الذعر المرضي، وذلك لوقف تفاقم المرض. ويظل مطلوبا إعادة تدريب الدوائر العصبية المسؤولة عن الانفعال عن طريق العلاج النفسي، لتقليل احتمال عودة اضطرابات القلق إذا توقف العلاج بالدواء.

التحكم في المزاج السوداوي

الحزن حالة نفسية، يحاول الناس عموما التخلص منها بقدر استطاعتهم.

وتوصلت «ديان تايس» إلى أن الناس يتحولون إلى مبدعين في محاولاتهم الهروب من الكآبة واليأس... ومن الطبيعي ألا يحاول الناس الهروب من كل أنواع الحزن، ذلك أن قدرا منه قد يكون مفيدا. فالحزن لفقدنا إنسانا عزيزا، له تأثيرات معينة لا تتغير لفقدها اهتمامنا بالتسلية والمرح، وتركيز تفكيرنا على الإنسان الذي فقدناه، ونقص قدرتنا على البدء في محاولات جديدة، على الأقل مؤقتا. خلاصة القول أن الحزن يعزز نوعا من التفكير في الماضي الذي يعرقل مسيرة الحياة العملية. يتركنا الحزن في حالة توقف عن العمل، ننعى الفقيد، ونفكر مليا في معنى الفقدان. لكننا في آخر الأمر نتكيف مع أنفسنا، ونبدأ في وضع خطط جديدة تسمح لنا بمواصلة الحياة.

فالإحساس بالفجيعة في حد ذاته مفيد، لكن وطأة الاكتئاب المرضي ليست مفيدة. ولقد قدم «ويليام ستايرون» William Styron، وصفا بليغا لأعراض هذا المرض العدة المفزعة من بينها: «كراهية النفس» أو «الإحساس بانعدام القيمة»، أو الإحساس القاتم بعدم الابتهاج بشيء والكآبة والفزع والاغتراب. وفوق هذا كله إحساس بالقلق الخانق. وبعد هذه الأعراض النفسية، تأتي الأعراض العقلية، (التشوش وعدم التركيز الذهني وضعف الذاكرة)، ثم تسود العقلَ في مرحلة متأخرة تشوهات فكرية فوضوية، وإحساس بأن عمليات التفكير تغمرها موجة مسمومة يصعب تسميتها تحول دون أي استجابة مبهجة للحياة. يأتي بعد ذلك التأثير الجسدي، المتمثل في الأرق وعدم القدرة على النوم، وإحساس هذا المريض بأنه ميت أعيد إلى الحياة، فاقد الشعور والمبالاة، كما يشعر أيضا بالوهن والهشاشة الغريبة مع قلق عصبي كئيب. وأخيرا يفقد الإحساس بالسرور تماما. أما الطعام فهو مثل أي شيء آخر، يصبح من خلال منظور الأحاسيس، بلا أي طعم أو مذاق. وفي النهاية يدفن الأمل تماما، ويفضي به الإحساس بتراكم الفزع إلى اليأس، إحساس ملموس مثل الألم الجسدي الذي يصعب احتماله مما يجعل الانتحار يبدو كأنه نوع من الحل.

لا شك في أن الحياة في ظل الاكتئاب المتقدم أو الحاد يصيبها الشلل تماما، ويصبح القيام ببدايات جديدة مستحيلا. وتنم أعراض الاكتئاب عن توقف الحياة كلية. ويقول «ستايرون» إن أي علاج أو أدوية تفقد جدواها

في هذه الحال. لكن مرور الوقت واللجوء إلى المستشفى قد يزيلان اليأس في نهاية المطاف. أما بالنسبة للمرضى بحالة اكتئاب خفيف، فيمكن أن يساعد العلاج النفسي والدوائي هذه الحالات التي تعالج اليوم بدواء الـــ (Prozac)، كما يتوافر اليوم أكثر من اثني عشر دواء آخر، تساعد بعض الشيء وخاصة في حالات الاكتئاب الحاد.

بيد أن اهتمامي هنا يتركز على «الحزن» الشديد الشائع الذي يصبح إذا وصل إلى حده الأقصى حزنا مرضيا اكتئابيا يتعذر اكتشافه، أي إلى «الكآبة المألوفة» وهذه درجة من اليأس يمكن للمصابين بها التعامل معها بأنفسهم، إذا كانت لديهم الوسائل الذاتية. لكن بعض الخطط التي يتبعونها في معظم الأحيان، يمكن ـ للأسف ـ أن تأتي بنتائج عكسية، فتتركهم في حالة حزن اكتئابي أسوأ مما كانوا عليه. ومن بين هذه الخطط، الانعزال عن الناس في وحدة يغريهم بها شعورهم بالإحباط. هذه العزلة تزيد ـ في معظم الأحيان ـ إحساسهم بالوحدة والحزن. وقد يفسّر هذا جزئيا، لماذا اكتشفت «تايس» أن أكثر الأساليب لمحاربة الاكتئاب شيوعا هي الاندماج في المجتمع مثل أن يتناول المكتئب طعامه خارج المنزل، أو يشاهد المباريات الرياضية، أو الأفلام، أي باختصار، أن يشارك أصدقاءه أو أسرته في أي عمل. هذا الاندماج في المجتمع يكون مفيدا وناجحا بقدر ما يصرف العقل عن التفكير في الحزن. أما إذا استغل من يعاني من الاكتئاب هذه المناسبات في مجرد الانشغال بما دفعه للاكتئاب فإن حالته يطول أمدها.

والواقع أن استمرار الحالة النفسية على ما هي عليه، أو تغيرها، أو حتى زوالها، يعتمد على أهم عامل حاسم في هذا الشأن، ألا وهو، إلى أي مدى يجتر الناس أحزانهم. ويبدو أن القلق يكثف الاكتئاب ويطيل فترته. ويتخذ هذا الاجترار أشكالا عدة تتركز كلها على جانب من الاكتئاب نفسه، كأن نفكر إلى أي مدى نشعر فيه بالتعب، وإلى أي مدى بلغ ضعف قدراتنا ودوافعنا، وتضاءل ما أنجزناه من أعمال. ولا يصاحب هذا النوع من التفكير عادة أي فعل مادي يمكن أن يخفف المشكلة. ومن بين أشكال التوترات الأخرى، «الانعزال عن الآخرين، والتفكير في شعورك لفظاعتها، وإحساسك بالقلق خشية أن ترفضك قرينتك بسبب اكتئابك وتفكيرك في الأرق الذي تتوقع أن يصاحبك هذه الليلة أيضا». وهذا وفقا لقول «سوزان نولن

هوكسمان» Susan Nolen Hoecksman العالمة السيكولوجية بجامعة ستانفورد، التي درست اجترار الحزن عند مرضى الاكتئاب. يبرر المكتئبون أحيانا هذا النوع من اجترار التفكير بقولهم، «نحن نحاول فهم أنفسنا بصورة أفضل»، لكن الواقع أنهم يشغلون أنفسهم بمشاعر الحزن، دون اتخاذ أي خطوات يمكن أن تخلصهم بالفعل من حالتهم النفسية الحزينة المكتئبة. وكان من الممكن أن يساعد اجترار التفكير في علاج حالة الحزن إذا عكس بعمق أسباب الاكتئاب، ليصل إلى مرحلة الفهم الثاقب، أو أدى إلى أفعال تغير الحالة النفسية التي أدى إليها الاكتئاب. لكن الاستغراق السلبي في الحزن يؤدي ببساطة إلى مزيد من سوء الحالة النفسية.

واجترار أسباب الاكتئاب يمكن أيضا أن يعمق ويقوي الاكتئاب نفسه. وتقدم «نولين هوكسمان» Nolen Hoeksman مثالا على ذلك بإحدى البائعات التي أصيبت بالاكتئاب. كانت قد أمضت ساعات طويلة في قلق وهم، لأنها لم تحصل على طلبيات كبيرة من السلع التي تبيعها، مما أدى إلى انخفاض نسبة مبيعاتها، وجعلها تشعر بالفشل الذي أخذ يغذي اكتئابها. حاولت البائعة أن تخرج من هذه الحالة، فاستغرقت في طلبات البيع كوسيلة تبعد بها عقلها عن الحزن. ولقد كان من شأن ذلك أن احتمال انخفاض مبيعاتها تضاءل، كما أن ممارسة البيع ذاتها أدت إلى تقوية الثقة بنفسها، وقللت نسبيا حالة الاكتئاب التي تعيشها.

توصلت «نولين هوكسمان» إلى أن النساء أكثر ميلا من الرجال، إلى اجترار الأحزان في حالة الاكتئاب. وترى «هوكسمان» أن هذا الاجترار قد يفسر جزئيا لماذا تبلغ حالات الاكتئاب بين النساء ضعف حالات الاكتئاب عند الرجال. غير أن عوامل أخرى تلعب دورا في هذا الصدد، من بينها أن النساء أكثر انفتاحا للإفصاح عن شعورهن بالهم، وأسباب اكتئابهن الحياتية. أما الرجال فقد يغرقون في كؤوس الخمر، التي تجعل نسبة اكتئابهم ضعف نسبة اكتئاب النساء.

وقد تبين في بعض الدراسات، أن «العلاج بالمعرفة» الذي يهدف إلى تغيير هذه النماذج من التفكير، يكافئ علاج الاكتئاب الإكلينيكي الخفيف بالعقاقير، بل يتفوق عليه في منع عودة هذا الاكتئاب. هناك خطتان فاعلتان في هذه المعركة على وجه الخصوص: الأولى أن تتعلم كيف تتحدى الأفكار

المستقرة في مركز الاجترار، وتتساءل عن صحتها وفعاليتها، وتفكر في بدائل أكثر إيجابية. والخطة الأخرى هي تنظيم جدول مقصود للقيام بأحداث سارة جذابة تصرف الذهن عن الأفكار الاكتئابية.

ومن الأسباب التي تجعل صرف الذهن عن الأفكار الاكتئابية مفيدا أنها ما أن تقتحم الذهن لا تتوقف. إذا حاول المكتئبون قهرها، ولا يمكنهم التوصل إلى بدائل أفضل في أغلب الأحيان، ما دامت موجة الاكتئاب قد بدأت بالفعل، وصار لها تأثير مغناطيسي على سلسلة تداعي الأفكار. وعلى سبيل المثال، عندما طلب من بعض المكتئبين، ترتيب جمل تتكون من 6 كلمات غير مرتبة، لوحظ أنهم نجحوا في ترتيب جمل مثيرة للاكتئاب مثل (المستقبل يبدو قاتما تماما)، أكثر من ترتيب جمل مبهجة مثل (يبدو المستقبل مشرقا).

ويلقي الميل إلى استمرار الاكتئاب ظلاله على أشكال الانسحاب التي يختارها المكتئبون. فعندما قدمت لبعض المكتئبين قائمة بوسائل مبهجة وأخرى مثيرة للملل، حتى يبتعد تفكيرهم عن أسباب أحزانهم ـ كجنازة صديق لهم مثلا ـ اختاروا الفعاليات المليئة بالكآبة. وقد انتهى «ريتشارد وينزلاف» Richard Wenzelaff الباحث السيكولوجي بجامعة تكساس الذي أجرى هذه الدراسات إلى أن هؤلاء المكتئبين يحتاجون بالفعل إلى مجهود خاص لتحويل اهتمامهم إلى شيء مبهج تماما، مع الحرص الشديد على اختيار كل ما هو بعيد عن الحزن تماما، فمشاهدتهم فيلما تراجيديا، أو قصة مبكية مثلا يمكن أن تهبط بحالتهم النفسية للحضيض مرة أخرى.

وسائل للخروج من الكآبة

تصور أنك تقود سيارتك وسط الضباب في طريق منحدر غير مألوف مليء بالمنعطفات. وفجأة توقفت سيارة كانت أمامك على بعد أقدام، بما لم يمكنك من التوقف في الوقت المناسب. تضغط أنت بعنف على الفرملة، فتنحرف إلى الجانب الآخر من الطريق. كانت السيارة التي توقفت فجأة أمامك بها عدد كبير من الأطفال الصغار وهم في طريقهم إلى دار الحضانة، رأيتها أنت قبل انفجار زجاج السيارة وتناثره. يعقب ذلك بعد الاصطدام فترة صمت قصيرة يليها صراخ جماعي للأطفال. تستطيع أنت الآن الإسراع

إلى سيارة الأطفال، لترى أن أحد الأطفال الصغار يرقد دون حركة. يمتلئ صدرك بالأسى الشديد والحزن على هذا الحادث المأساوي.

استخدم «وينزلاف» في تجاربه مثل هذه السيناريوهات المؤلمة للغاية، ليجعل المتطوعين يشعرون بالإحباط. حاول المتطوعون في التجربة إبعاد هذا المشهد عن تفكيرهم وهم يسجلون أفكارهم بسرعة واختصار لمدة تسع دقائق. كان المشهد في كل مرة يقتحم عقولهم، فيسجلون هذه الملاحظة، وبينما كان هذا المشهد قد خبا تدريجيا في فكر معظم الناس مع مضي الوقت، نجد أن المتطوعين ممن كانوا فعليا أكثر اكتئابا، يتكلمون بصورة متزايدة كلما مضى الوقت عن هذا المشهد الحزين، الذي يقتحم أفكارهم، بل يشيرون إليه بصورة غير مباشرة عند الحديث عن أفكار قصد بها صرف انتباههم عن ذلك.

وقد لوحظ أكثر من ذلك، أن المتطوعين الذين يميلون إلى الاكتئاب، استخدموا أفكارا كئيبة أخرى لإلهاء أنفسهم عن الاكتئاب. وكما قال لي «وينزلاف»: إن الأفكار في العقل لا ترتبط بمحتواها فقط، وإنما بالحالة النفسية أيضا. ويكون لدى الناس مجموعة من الأفكار الكئيبة التي ترد على أذهانهم بمجرد الشعور بالتعاسة. ومن السهل على مرضى الاكتئاب النزوع إلى خلق شبكة قوية تربط بين هذه الأفكار، مما يزيد من صعوبة السيطرة عليها وإخضاعها، فور حدوث انحطاط الحالة النفسية. ومن مفارقات القدر، أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، يستخدمون موضوعات تبعث على الاكتئاب لإلهاء عقولهم عن الموضوعات الأخرى التي يريدون الهروب من التفكير فيها، والتي تحرك لديهم انفعالات أكثر سلبية.

وتعتقد إحدى النظريات أن البكاء قد يكون وسيلة طبيعية لخفض مستويات المواد الكيماوية التي تسبب الضيق في المخ. وعلى حين أن البكاء يمكن في بعض الأحيان أن يقطع استمرارية الحزن، فإنه قد يؤدي إلى أن يظل الشخص واقعا تحت سيطرة البحث عن شعوره باليأس. إذ إن فكرة «البكاء مفيد» فكرة مضللة. فالبكاء الذي يقوي اجترار الأفكار المحزنة يطيل الإحساس بالتعاسة... وإحدى النظريات البارزة لتفسير السبب من فاعلية العلاج بالصدمات الكهربائية في حالات الاكتئاب، ترتكز على أن تشتيت الانتباه يقطع استمرارية الحزن وأن الصدمات تؤدي إلى فقدان

المرضى للذاكرة لفترة قصيرة وعليه فإنهم، يشعرون بعدها بتحسن لأنهم لا يستطيعون تذكر أسباب شعورهم بالحزن. وفي كل الأحوال ـ كما وجدت «ديان تايس» ـ أن زعزعة صور الحزن المألوفة تساعد مرضى الاكتئاب على الهروب منها، بالقراءة، أو مشاهدة التليفزيون، أو بألعاب الفيديو والألغاز، أو بالنوم، أو بأحلام اليقظة كتنظيم إجازة خيالية. ويضيف الباحث السيكولوجي «وينزلاف» أن أكثر الوسائل فعالية للانسحاب من الحالة الاكتئابية، هي التي تعمل على تحويل حالتك النفسية، مثل حدث رياضي مثير، أو فيلم كوميدي، أو كتاب ثقافي.

(ملاحظة مهمة: هناك بعض الناس يحاولون إلهاء أنفسهم بعيدا عن الاكتئاب، فإذا بهم يجعلون من اكتئابهم حالة دائمة. فقد أثبتت الدراسات النفسية أن مشاهدي التليفزيون لفترات طويلة، يصبحون بعدها أكثر اكتئابا مما كانوا عليه قبل المشاهدة).

ولقد توصلت «ديان تايس» من خلال أبحاثها إلى أن ممارسة ألعاب رياضية مثل الجري أو السباحة، من أهم الخطوات الفعالة للتخلص من حالات الاكتئاب الخفيفة، وغيرها من الأمزجة المعتلة. يرتكز هذا التفسير على فوائد هذه التمارين الرياضية في تحويل الحالة النفسية، وخاصة مع مرضى الاكتئاب الكسالى الذين لا يمارسون عملا في معظم الأحيان. أما بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون التمرينات الرياضية يوميا فقد لوحظ أنهم كانوا أقوى مع بداية تعودهم على هذا التمرين وما حققه لهم من فائدة. فقد تبين أن ممارسة عادة التدريب تحدث تأثيرا عكسيا، إذ يشعر المكتئب بمشاعر سيئة يأسف فيها على تلك الأيام التي ضاعت وكان لا يمارس فيها تمارين. ويبدو أن هذا التمرين ينجح نجاحا كبيرا لأنه يغير الحالة الفسيولوجية التي استنفرها المزاج السيئ. والاكتئاب حالة إثارة هابطة. أما التمارين الرياضية الخفيفة فهي تعمل على تنشيط الجسم ليصل إلى درجة عالية من الاستثارة. وعلى المنوال نفسه تعمل أساليب الاسترخاء على نقل الجسم إلى حالة من الاستثارة الخفيفة. وإذا كانت هذه الوسائل تفيد كثيرا في حالات القلق، وهو حالة استثارة شديدة، فإنها لا تفيد في حالات الاكتئاب، ويبدو أن كل أسلوب من هذه الأساليب يعمل على كسر دورة الاكتئاب أو القلق، لأنه ينقل المخ إلى مستوى من النشاط يتعارض مع

الحالة الانفعالية التي كانت تهيمن على المريض قبل ممارسة هذا الأسلوب.

هناك أيضا ترياق لعلاج الهموم والأحزان وهو الترفيه عن النفس بالمتع والمسرات الحسية. وتتدرج الوسائل الشائعة بين الناس للتخفيف عن النفس بداية من أخذ حمام ساخن، إلى تناول الأطعمة المفضلة، إلى الاستماع إلى الموسيقى، إلى ممارسة الجنس... وبالنسبة لما هو شائع بين النساء للخروج من حالاتهن السيئة، أنهن يقمن بشراء الهدايا لأنفسهن أو الاستمتاع بالخروج للتسوق، أو حتى لمجرد مشاهدة «الفترينات». وفي دراستها على النساء والرجال في الجامعة، وجدت «تايس»، أن النساء عندما يحاولن التخفيف عن أنفسهن، يتناولن الطعام ثلاث مرات أكثر من الرجال. أما الرجال عندما يشعرون بالكآبة فإنهم يلجأون إلى تناول الخمور أو المخدرات بما يزيد خمس مرات على النساء. والمشكلة هنا، أن الإفراط في الأكل أو تناول الخمور كترياق للكآبة، يزيد الحالة الاكتئابية بسهولة من جديد. فالإفراط في الطعام يؤدي إلى الإحساس بالندم. وتعاطي الخمور يقلل من نشاط الجهاز العصبي المركزي وحيويته، فضلا عن أنه يساعد على الاكتئاب، ومن ثم يزيد تأثيرات الاكتئاب نفسه.

وتقرر «تايس» أن أكثر الأساليب أو الطرق الفاعلة في التخلص من الكآبة، هي رسم خطة عملية لتحقيق انتصار بسيط أو نجاح سهل، مثل القيام بعمل في البيت كان مؤجلا، أو القيام ببعض الواجبات التي كان من المفروض تأديتها وأجلت. وللسبب نفسه أيضا، فإن اهتمام الشخص بمظهره يكون مبهجا ولو كان ذلك بمجرد ارتداء ملابس أنيقة، أو بوضع الماكياج في حالة النساء.

وأحد العلاجات الناجعة للاكتئاب هو رؤية الأمور من منظور مختلف أو ما يطلق عليه «تغيير الإطار المعرفي» وإن كان استخدامه قليلا. فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحسرة على انتهاء علاقة حميمة، وأن يجد متعة في الإشفاق على نفسه وأن تراوده أفكار مثل «أن ذلك يعني أن أصبح وحيدا»... وهو ما يكثف بالتأكيد إحساسه باليأس. ومهما كان الأمر، فإذا أعاد التفكير في العلاقة السابقة، وتذكر أنها لم تكن علاقة على الوجه الأكمل، وأنها لم تكن متكافئة فإن ذلك يعني بعبارة أخرى أنه نظر إلى فقدان هذه العلاقة بمنظور مختلف وفي ضوء أكثر إيجابية. وهذا في حد ذاته ترياق للحزن.

وعلى المنوال نفسه نجد مرضى السرطان في حالة نفسية أفضل، مهما كانت خطورة حالتهم، إذا تذكروا غيرهم من المرضى الذين هم في حالة أسوأ من حالتهم، كأن يقولوا لأنفسهم: «لست في حالة سيئة تماما، على الأقل أنا أستطيع السير على قدمي...»، أما من يقارنون أنفسهم بالأصحاء فهم أكثر الناس اكتئابا. وهذه المقارنات بمن هو أسوأ حالا تخفف عن النفس كثيرا، فما يثير الكآبة في النفس، يبدو كأنه ليس بهذا القدر من السوء.

هناك أيضا عامل فعال يساعد على التخلص من الاكتئاب، وهو مساعدة الآخرين. وبما أن الاكتئاب يغذي اجترار الأفكار والانغماس الكامل في النفس، نجد أن مساعدة الآخرين، تأخذنا بعيدا عن هذا الانهماك في أنفسنا فقط، بتعاطفنا مع غيرنا ممن يتعذبون بهمومهم الخاصة. فالانشغال بعمل تطوعي، مثل تدريب مجموعة صغيرة، أو أن تكون بمنزلة أخ أكبر، أو أن تطعم المشردين ممن لا مأوى لهم، من أقوى الوسائل لنقل الحالة النفسية إلى حالة أخرى مختلفة، كما جاء في دراسة «تايس» وإن كانت من أكثر الوسائل ندرة.

وأخيرا، هناك أيضا بعض الناس الذين يجدون في اللجوء إلى قوة غامضة، راحة لأحزانهم. فإذا كنت متدينا جدا، فإن الصلاة تنجح في كل الحالات، وخاصة مع الاكتئاب.

الكابتون لمشاعرهم

«ركل زميله في الحجرة في معدته...». هكذا بدأت الجملة. ثم انتهت هكذا: «لكنه كان يقصد إضاءة النور...».

هذا التحويل لفعل عدواني إلى خطأ بريء، هو عملية كبت داخل الكائن الحي. وهذه الجملة التي ذكرناها من قبل كتبها طالب جامعي متطوع في دراسة عن الكابتين لمشاعرهم، «Repressors»، الذين اعتادوا إبعاد الانفعالات المؤلمة عن وعيهم. «ركل زميل حجرته في معدته...»، قدمت هذه الجملة إلى هذا الطالب، كجزء من اختبار، «أكمل هذه الجملة». أظهرت اختبارات أخرى على هذا الطالب، أن هذا الفعل البسيط لإبعاد الذهن عن أي توتر، يمثل جزءا من نمط أكبر لحياته، هو نمط طرد معظم أشكال التوتر

الانفعالي. وبينما رأى السيكولوجيون الأوائل أن هؤلاء «الكابتين» هم أول مثال على عدم قدرتهم على الإحساس بالعاطفة، أي أنهم أبناء عمومة المصابين بالعجز عن التعبير عن مشاعرهم أو الـ «ألكسيثايميون» Alexithymics، يراهم السيكولوجيون الآن، أشخاصا حاذقين في تنظيم العاطفة، فقد أصبحوا ذوي خبرة في إبعاد أنفسهم عن المشاعر السلبية. ويبدو أنهم غير مدركين لهذه السلبية. وبدلا من تسميتهم «الكابتين» كما اعتاد الباحثون السيكولوجيون وصفهم، من الأنسب تسميتهم بأهل التحمل والصبر أو أصحاب الأعصاب الباردة.

قام «دانيال واينبرجر» Danial Weinberger الباحث السيكولوجي في جامعة «كيس وسترن ريزيرف» Case Western Reserve بمعظم هذه الدراسة. خرج «واينبرجر» من هذه الدراسة، بأن هؤلاء الأشخاص على الرغم من مظهرهم الهادئ غير المستفز، فإنهم يتهيجون أحيانا،، وتصيبهم اضطرابات فسيولوجية يتغافلون عنها. وقد رصدت الملامح الظاهرية لهم من خلال اختبار «أكمل هذه الجملة...»، فكان مظهرهم الخادع بالهدوء يتناقض مع الإثارة الفسيولوجية لأجسامهم. فعندما قرأوا جملة «زميل الحجرة» وغيرها من الجمل المشابهة، بدت عليهم جميعا علامات القلق والتوتر، مثل سرعة ضربات القلب، وتصبب العرق، وارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك، عندما سئلوا بماذا يشعرون، قالوا إنهم يشعرون بالهدوء التام.

إن عملية التخلص المستمر من الانفعالات مثل الغضب، والقلق ليست بالأمر القليل الشيوع. فقد وجد ـ وفقا للدراسة التي أجراها «واينبرجر» ـ أنه من بين كل 6 أشخاص يوجد شخص واحد بهذا النمط، نمط «الكابتين». ومن الناحية النظرية، يمكن أن يتعلم الأطفال كيف يصبحون باردي الأعصاب أو «متحجري المشاعر». فقد يتعلم الطفل برود الأعصاب كنوع من التحايل للتعايش مع وضع صعب، مثل إدمان الوالدين للخمر، في أسرة تستهجن مثل هذا السلوك. ومن الأساليب الأخرى التي يتعلم عن طريقها الأطفال التخلص من مشاعرهم السلبية أن يكون أحد الوالدين أو كلاهما ممن يكبتون مشاعرهم، ومن ثم يمثلون له قدوة يحتذى بها في التكتم على المشاعر التي تسبب له اضطرابا. وقد تكون أيضا هذه السمة المزاجية، سمة موروثة ومع أن أحدا لا يستطيع أن يعرف متى بدأ هذا النمط الكبتي

في حياة الطفل، لكن مع مرور الزمن، وبلوغه سن المراهقة، نراه قد اتسم بالبرود. وأنه قد أصبح خانعا تحت ضغط القهر.

ومن الطبيعي أن يظل السؤال: كيف يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص بمثل هذا البرود والهدوء. هل حقا هم غير مدركين لما يعتريهم من علامات جسدية تعبر عن الانفعالات المزعجة، أم أنهم ببساطة يتظاهرون بالهدوء...؟ أجابت عن هذا السؤال دراسة مهمة أجراها «ريتشارد ديفيدسون» Richard Davidson الباحث السيكولوجي بجامعة «ويسكونسن»، ومن أوائل مساعدي «واينبرجر». أجرى دراسة على أفراد من هذا النموذج «الجامد» أو «البارد الأعصاب» قدم لهم قائمة من الكلمات، معظمها كلمات محايدة، لكن من بينها عدد من الكلمات تحمل معاني عدائية أو جنسية تحرك التهيج في أي شخص تقريبا. وعندما ظهرت ردود الفعل على أجسامهم، بدت عليهم جميعا علامات فسيولوجية تعبر عن الانزعاج، كرد فعل لهذه الكلمات، على الرغم من أن بقية الكلمات التي يتم ربطها بهذه الكلمات المثيرة، تبدو محاولة لتصحيح، أو تطهير الكلمات المثيرة، فهي تتصف بالبراءة. فإذا كانت الكلمة الأولى مثلا «الكراهية»، يكون الجواب في الجملة «الحب».

استفاد «ديفيدسون» في دراسته من واقع أن الناس الذين يستخدمون يدهم اليمنى، يقع مركز العواطف السلبية الرئيسي عندهم في النصف الأيمن من المخ، بينما يقع مركز الكلام في النصف الأيسر منه. فإذا أدرك النصف الأيمن من المخ وجود كلمة مزعجة، ينقل هذه المعلومة عبر الجسم الجاسئ، Corpus Collosum، وهو الفاصل بين شطري المخ، ينقلها إلى مركز الكلام، وتُنطق الكلمة استجابة للمعلومة. استطاع «ديفيدسون» أن يعرض كلمة، مستخدما نظام عدسات معقد، بحيث تُرى الكلمة في نصف المجال البصري فقط. فإذا وصلت البرقية العصبية إلى النصف الأيسر من المجال البصري، يُتعرف عليها أولا من نصف المخ الأيمن، الحساس للتوتر والانزعاج. أما إذا عرضت الكلمة على النصف الأيمن من المجال البصري، تتجه الإشارة إلى النصف الأيسر من المخ دون أن تخضع للتوتر.

وإذا عرضت الكلمات على النصف الأيمن من الدماغ، تباطأ «ذوو الأعصاب الباردة» في نطق الإجابة إذا كانت الكلمة التي يجيبون عنها، من الكلمات المثيرة للتوتر والانزعاج. أما مع الكلمات المحايدة وتداعي معانيها

مع أفكارهم، فلا يتباطأون في الإجابة عنها. ويظهر التباطؤ فقط إذا وصلت الكلمات إلى النصف الأيمن من المخ، وليس إلى نصفه الأيسر.

من هنا، نستطيع أن نقول ـ باختصار ـ إن «جمودهم» أو برود أعصابهم هذا يرجع إلى آلية عصبية تعمل على الإبطاء أو التدخل في نقل المعلومة المزعجة، ومن ثم يفهم ضمنيا أن هؤلاء (الجامدين) لا يتظاهرون بعدم وعيهم بما هم عليه من توتر، لأن «مخهم» يحجب عنهم هذه المعلومة. وبمعنى أدق، أن الطبقة الخاصة بالمشاعر التي تحجب هذا الإدراك الحسي المزعج، ربما كان بسبب وظائف فص المخ الجبهي الأيسر. ولدهشة «ديفيدسون» أنه وجد عندما قام بقياس مستويات النشاط في فصوص مخ هؤلاء الأمامية، وجد أن النصف الأيسر من المخ له الهيمنة الحاسمة، وهو مركز المشاعر الطيبة. أما فصوص النصف الأيمن من المخ، عند هؤلاء، وهي مركز السلبيات، فنشاطها أقل.

قال لي «ديفيدسون»: إن هؤلاء يقدمون أنفسهم في ضوء إيجابي في حالة نفسية مبهجة. وكما فسر لي «ديفيدسون»، أنهم يرفضون أي إزعاج نتيجة ضغط أو توتر، ويبرز لديهم نشاط فصوص المخ الأمامي اليسرى. هم أيضا مستريحون لأن راحتهم مرتبطة بالمشاعر الإيجابية. وقد يكون هذا النشاط «الدماغي» هو مفتاح ما يزعمونه من إيجابيات. على الرغم من الإثارة الفسيولوجية التي تتبدى عليهم في صورة ضيق. وتقول نظرية «ديفيدسون» إن النشاط الدماغي عندهم، هو الطاقة المطلوبة لاختبار أحداث الواقع المزعجة في ضوء إيجابي. أما الاستثارة الفسيولوجية المتزايدة، فربما ترجع إلى المحاولة الشديدة التي تبذلها الدوائر العصبية للمحافظة على المشاعر الإيجابية، أو منع المشاعر السلبية.

خلاصة القول أنه يمكن اعتبار هذه الحالة من «الجمود» نوعا من رفض البهجة، هي حالة ابتعاد أو عزلة إيجابية، وربما تكون الآليات العصبية وهي تؤدي وظائفها في أقسى حالات العزلة عند حدوث اضطراب عصبي بعد صدمة ما، ويقول «ديفيدسون»: «وعندما تستخدم هذه الآليات العصبية باتزان، تبدو عندئذ مثل استراتيجية ناجحة في التنظيم العاطفي للذات، على الرغم من الثمن المجهول الذي يدفعه الوعي بالنفس نتيجة لذلك».

٦ القدرة المسيطرة

كانت المرة الوحيدة في حياتي التي صُعِقْتُ فيها من الخوف، في أثناء امتحان الحساب عندما كنت طالبا في الجامعة. وقتها لم أهتم بالمذاكرة بصورة أو أخرى. ومازلت حتى اليوم أذكر تلك القاعة التي اتجهت إليها في ذلك الصباح الربيعي وصدري مملوء بالتشاؤم، وقلبي يدق بنذر الشر، هذه القاعة هي نفسها قاعة المحاضرات التي حضرت فيها فصولا دراسية عدة. وعلى الرغم من أنني في ذلك الصباح، لم ألاحظ شيئا من خلال النوافذ، ولم أر القاعة على الإطلاق، فإنني حملقت مباشرة على رقعة من الأرض، بينما كنت في طريقي إلى مقعد يقع بجوار باب القاعة. وعندما فتحت كراسة الامتحان ذات الغلاف الأزرق، سمعت صوتا مكتوما لضربات قلبي يدق في أذنيّ، وشعرت بقدر من التوتر في معدتي.

ألقيت نظرة سريعة على أسئلة الامتحان وأنا فاقد الأمل. ظللت أحملق في تلك الصفحة، وعقلي يفكر في النتائج السلبية التي سأعاني منها. وظلت هذه الأفكار تكرر نفسها مفرغة من الخوف والارتجاف. غير أن الذي صدمني حقا، في تلك اللحظة المرعبة، هو كيف أصبح عقلي مقيدا هكذا،

الأمر الذي جعلني لا أستثمر ساعة الامتحان في محاولة ولو يائسة، لكي أجمع بعض نماذج الإجابات. لم أحلم حتى حلم يقظة. كل ما فعلته ببساطة، أنني تجمدت مع الفزع الذي أصابني، في انتظار انتهاء المحنة.

هذه الرواية المتعلقة بمحنة الرعب، رواية لما مررت به أنا شخصيا. وقد ظلت هذه الحادثة بالنسبة لي وحتى يومنا هذا، أكثرها دلالة على أثر الانزعاج الانفعالي المدمر في صفاء الذهن. واليوم، هأنا أرى كيف كانت تلك المحنة التي عانيت منها، بمنزلة أمر لقدرة المخ الانفعالية، للسيطرة على قدرة المخ على التفكير بل إصابتها بالشلل.

لم يعد اليوم مدى التدخل الذي تصل إليه الانفعالات المزعجة في الحياة العاطفية، يمثل جديدا بالنسبة للعلماء السيكولوجيين. فالطلبة الذين يعانون من التوتر والغضب، أو المكتئبون لا يمكنهم التعلم. والأشخاص الذين تتملكهم هذه الحالات، لا يستوعبون المعلومات بكفاءة، أو يتعاملون معها بصورة سليمة. وكما رأينا في الفصل الخامس، تُحول الانفعالات السلبية القوية الانتباه إلى الانشغال بذاته مانعة بذلك أي محاولة للتركيز على شيء آخر. ومن العلامات التي تدل على أن المشاعر قد غيّرت اتجاهها إلى الخط المرضي (الباثولوجي)، هي تحولها إلى مشاعر اقتحامية إلى الدرجة التي تغلب فيها على أي تفكير في شيء آخر، مع الاستمرار في تخريب أي محاولة للانتباه إلى أي مهمة أخرى. ولنضرب مثالا بشخص يخوض تجربة الطلاق المزعجة. فإن عقله لن يتوقف طويلا عند توافه الأمور في العمل أو اليوم الدراسي مثلا. كما أن مرضى الاكتئاب الخاضعين للعلاج الإكلينيكي، تظل أفكار الشعور باليأس والإحساس بالشفقة على أنفسهم، وفقدان الأمل هي الأفكار المهيمنة على ما عداها من أفكار.

وعندما يغرق التفكير في الانفعالات، تسحق القدرة الذهنية التي أطلق عليها العلماء المعرفيون (The Cognitive Scientists)، مصطلح «الذاكرة العاملة»، وهي قدرة العقل على الاحتفاظ بمعلومات تلزم المهمة التي يقوم بها الإنسان، مثل الأعداد التي تتكون منها أرقام التليفون، أو شيء معقد مثل الحبكة القصصية المعقدة التي يحاول المؤلف القصصي أن ينسجها. والذاكرة العاملة هي الوظيفة التنفيذية في الحياة الذهنية دون منازع، والتي تجعل جميع المجهودات الفكرية الأخرى ممكنة، بداية من النطق بجملة واحدة، إلى

التعامل مع فرضية منطقية معقدة. وقشرة المخ الأمامية هي مكان «الذاكرة العاملة»، إنها نقطة التقاء المشاعر بالانفعالات. وعندما تكون الدائرة العصبية الحرفية التي تتجمع حول قشرة المخ الأمامية واقعة تحت تأثير حالة ضيق انفعالية، فإن هذه الحالة تؤثر في كفاءة الذاكرة العاملة، فلا نستطيع أن نفكر تفكيرا سليما، كما اكتشفت ذلك خلال امتحان الحساب المفزع.

ولنتأمل أيضا ـ من ناحية أخرى ـ الدور الذي يلعبه الدفاع الإيجابي، واستمرار المشاعر المتحمسة، والإحساس بالثقة في تحقيق الإنجازات. فقد أظهرت الدراسات التي أجريت عن الألعاب الأوليمبية، وعن الموسيقيين العالميين، وأعظم أبطال الشطرنج، أنهم جميعا يشتركون في صفة واحدة هي قدرتهم على تحفيز أنفسهم لمواصلة التدريبات المنتظمة بلا هوادة. ومع الزيادة الثابتة التي تتطلبها درجة التفوق، لمن يريد الوصول إلى المستوى العالمي، ينبغي أن تبدأ هذه التدريبات الشاقة المنتظمة منذ الطفولة. ولنتأمل الوقائع التالية:

أدى فريق الغطس الصيني من الأطفال البالغة أعمارهم 12 عاما، في أوليمبياد 1992، عددا من مرات الغطس يساوي عدد المرات التي أداها فريق الغطس الأمريكي البالغ أفراده من العمر عشرين عاما. فقد بدأ أفراد فريق الغطس الصيني التدريب منذ كانوا في الرابعة من أعمارهم. وبالمثل بدأ أعظم عازفي الكمان في القرن العشرين، دراسة آلاتهم الموسيقية منذ حوالي السابعة من العمر. بينما مَنْ وصلوا إلى مستوى الشهرة الوطنية فقط، كانوا قد بدأوا في العاشرة من عمرهم. فالتدريب في وقت مبكر يحدّد مستوى التفوق. لقد بلغ عدد مرات تدريب الطلبة المتفوقين في دراسة آلة الفيولين في أكبر الأكاديميات الموسيقية في برلين وهم في بداية العشرينيات من أعمارهم، عشرة آلاف ساعة تدريب، بينما بلغ عدد ساعات تدريب الطلبة من الدرجة الثانية من حيث التفوق سبعمائة وخمسين ساعة فقط.

ويبدو أن الفرق بين الذين وصلوا إلى قمة التفوق في المسابقات التنافسية، والمماثلين لهم تقريبا من حيث قدراتهم، هو بداية تدريبهم منذ نعومة أظفارهم، وقدرتهم على مواصلة التدريب الشاق المنتظم على مدى سنوات وسنوات. هذا الإصرار يعتمد على صفات انفعالية تتمثل في حماسة ودأب

قبل أي شيء آخر في مواجهة أي انتكاسات قد تحدث.

وتحقيق الإنسان للنجاح في الحياة يمكن إرجاعه إلى وجود دافع، إلى جانب وجود القدرات الفطرية التي تلعب دورا في ذلك. من أمثلة ذلك، الأداء الباهر للطلبة الآسيويين في المدارس والمهن الأمريكية. فإذا أردنا أن نؤكد هذا بمراجعة دقيقة لنتائج الأطفال الآسيويين أمريكيي الجنسية، نجد أن متوسط تفوقهم على أقرانهم البيض في درجة مُعامل الذكاء (I.Q)، مجرد درجتين أو ثلاث فقط. ولكن بالنسبة لما يشغلونه من مهن، مثل مهنة القانون، أو الطب التي يمتهنها كثير من الآسيويين الأمريكيين، نجدهم يتصرفون كمجموعة كما لو كان مُعامل ذكائهم أكبر من البيض بكثير، أو ما يعادل (110) درجات ذكاء لليابانيين أمريكيي الجنسية، و(120) درجة من مُعامل الذكاء للصينيين الأمريكيين. ويبدو أن هذا التفوق الآسيوي راجع إلى تعلم واستذكار الأطفال الآسيويين بجدية منذ سنوات تعليمهم الأولى في المدرسة، أكثر من الأطفال الأمريكيين. ثمة دراسة أجراها عالم الاجتماع «سانفورد دورنبوش» Sanford Dorenbusch على أكثر من عشرة آلاف طالب في المرحلة الثانوية، جاءت بنتيجة تؤكد أن الآسيويين الحاصلين على الجنسية الأمريكية، يقضون من الوقت لإنجاز واجباتهم المنزلية ما يزيد على الطلبة الآخرين بنسبة (40٪). فبينما يتقبل الآباء الأمريكيون نقاط الضعف في مستوى أطفالهم التعليمي، ويركزون على نقاط القوة، نجد أن الموقف مختلف عند الآسيويين. فالطفل الآسيوي الضعيف في مستواه الدراسي عليه أن يذاكر حتى وقت متأخر من الليل وإذا استمر مستواه الدراسي أقل من المطلوب، عليه أيضا أن يستيقظ مبكرا ليذاكر في الصباح الباكر. ذلك لأن الآسيويين يعتقدون أن أي طالب يمكن أن يتفوق إذا بذل المجهود السليم. أي أن العمل الثقافي والأخلاقي يترجم إلى دافع وحماسة ودأب أكبر، وهذا يعتبر تفوقا عاطفيا.

وتتمثل قوة انفعالاتنا في تأثيرها في قدرتنا على التفكير والتخطيط لنواصل التدريب على هدف بعيد وما شابه ذلك. ويتمثل ذلك في مقدرتنا على تحديد مستوى قدراتنا لاستخدام طاقاتنا الذهنية الفطرية، ومن ثم نقرر أي أسلوب يمكن أن نسير به حياتنا، وإلى أي مدى تدفع مشاعرُ تحمسنا وابتهاجنا أفعالَنا إلى الأمام، أو حتى إلى أقصى درجات التوتر.

هذه القوة الانفعالية هي التي تدفعنا إلى تحقيق الإنجازات. وبهذا المعنى يكون الذكاء العاطفي، كفاءة حاكمة، أي قوة تؤثر في قدراتنا تأثيرا عميقا، سواء كان على مستوى تسهيلها أو التدخل فيها.

التحكم في الدوافع

ماذا لو تخيلت نفسك في الرابعة من العمر، وقدم لك شخص الاقتراح التالي: إذا انتظرت حتى يجري هذا الطفل ويعود، فسوف تحصل على قطعتين من الحلوى. وإذا لم تستطع الانتظار حتى يعود، فسوف تحصل على قطعة واحدة فقط من الحلوى، ويمكنك الحصول عليها من الآن وفورا. إنه حقا نوع من التحدي لاختبار النفس لأي طفل في الرابعة من عمره. إنه عالم صغير يمثل المعركة الأزلية بين الدافع والمانع. وبين الهو (ID) وهو الجانب اللاشعوري من النفس البشرية، والذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية، والأنا... بين الرغبة والسيطرة على النفس... بين الإشباع والصبر. ومن ثم يكون الاختيار الذي يحدده الطفل، اختيارا له دلالته. هذا الاختيار ليس مؤشرا سريعا فقط على الشخصية، بل أيضا على المسار الحياتي الذي سيتخذه الطفل غالبا في المستقبل.

وقد لا يكون هناك من المهارات الذاتية ما هو أكثر عمقا من المهارة الذاتية في مقاومة الاندفاع. فهذه المهارة الذاتية هي أصل التحكم في انفعالات النفس، مادامت كل الانفعالات بطبيعتها الخاصة جدا هي التي تسوق إلى حافز أو آخر للقيام بفعل من الأفعال. وأصل كلمة انفعال «Emotion» هي «أن تتحرك» وعلى مستوى وظيفة المخ، تترجم القدرة على مقاومة الاندفاع للقيام بفعل ما، وإخماد حركة الاندفاع الأولية، بأنها تمنع الإشارات القادمة من المخ الحوفي من الوصول إلى قشرة الدماغ التي هي القوة المحركة، ومع ذلك فإن هذا تفسير مازال تفسيرا تأمليا حتى الآن.

على أي حال، أظهرت دراسة مهمة لاختبار تحدي الحلوى، أجريت على بعض الأطفال البالغين من العمر 4 سنوات، كيف تكون المقدرة على مقاومة الانفعالات، عاملا أساسيا في تأجيل الاندفاع. بدأت هذه الدراسة التي قام بها العالم السيكولوجي «والتر ميشيل» Walter Mischel في الستينيات على أطفال في الحضانة، داخل حرم جامعة ستانفورد، شارك فيها خريجو

الجامعة وبعض الموظفين الآخرين. تعقبت هذه الدراسة الأطفال الذين كانوا في الرابعة من العمر في الستينيات، ووصلوا إلى سن التخرج في المدرسة الثانوية.

استطاع بعض أطفال الرابعة من العمر، أن ينتظروا من (15 إلى 20) دقيقة، انتظارا لعودة القائم بالاختبار، كانت بالتأكيد بالنسبة لهم زمنا لا نهاية له، وللحفاظ على مقاومتهم في كفاحهم، أغلقوا عيونهم وغطوها بأيديهم حتى لا يحلقوا في الحلوى المغرية، أو وضعوا رؤوسهم بين أيديهم وأخذوا يكلمون أنفسهم، أو ينشدون أغنية، أو يمارسون ألعابا بأيديهم وأرجلهم، وحاول البعض منهم أن ينام. هؤلاء الأطفال الصغار أصحاب الإرادة المقدامون، حصلوا على مكافأة (قطعتين من الحلوى). أما الأطفال الآخرون الأكثر اندفاعا، فقد ابتلعوا القطعة الواحدة من الحلوى في ثوان تقريبا بمجرد أن غادر القائم بالاختبار الغرفة في رحلته القصيرة.

وبعد أن بلغ هؤلاء الأطفال أنفسهم مرحلة المراهقة، بعد 12 إلى 14 عاما من هذا الاختبار، ظهرت القوة التشخيصية واضحة لتلك اللحظة الاختيارية للحافز. كان الاختلاف الانفعالي والاجتماعي جذريا بين من التهموا الحلوى وهم في الرابعة من عمرهم، وبين أقرانهم الأطفال الذين استطاعوا تأجيل إشباع رغبتهم. فالذين قاوموا الإغراء وهم في الرابعة، أصبحوا اليوم وهم شباب، أكثر كفاءة في الحياة الاجتماعية، لهم تأثيرهم الشخصي، واثقين من أنفسهم، يستطيعون أكثر من غيرهم مواكبة إحباطات الحياة. ومن الصعب عليهم الإحساس بالتمزق، أو التوقف والانهزام تحت أي ضغط من الضغوط، أو أن يصيروا ثرثارين، ويواجهون التحديات بدلا من الاستسلام لها وأصبحوا معتمدين على أنفسهم واثقين منها، مستقلين، وجديرين بالثقة، وكشفت الدراسة عن أنهم قادرون على المبادرة ومشاركون في المشروعات. وبعد عشر سنوات أخرى، ظلوا كما هم، قادرين على تأجيل إشباع رغباتهم في أثناء السعي للوصول إلى أهدافهم.

أما ثلث الأطفال الذين تهافتوا على الحلوى، فإنهم لم يتصفوا إلا بالقليل جدا من هذه الصفات. ليس هذا فحسب، بل اشتركوا جميعا في سمة نفسية مثيرة نسبيا للانزعاج. فعندما بلغوا سن المراهقة كانوا أقرب إلى الشخصيات الخجولة، مبتعدين عن العلاقات الاجتماعية، يتصفون بالعناد

وعدم القدرة على حسم الأمور. وبينت الدراسة أيضا أنهم يعتقدون أنهم أشخاص سيئون وتافهون... وإذا تعرضوا لأي ضغط أو إجهاد، يتراجعون ولا يفعلون شيئا. وإذا لم يحصلوا على كفايتهم من شيء ما، يشعرون بالقلق وعدم الثقة في أنفسهم، ويميلون إلى الغيرة والحسد. وفي حالة الغضب أو السخط، يبالغون في الفعل، وتتصف أمزجتهم بالحدة، ويفتعلون حوارات ومعارك مستفزة. وبعد كل هذه السنوات مازالوا غير قادرين على التخلص من رغبة إشباع الذات.

وهكذا ثبت أن ما يبدو واضحا تماما في تجربة بسيطة في وقت مبكر والأطفال مازالوا في عمر الزهور، هو ذاته الذي يستمر على مستوى أكبر مع سنوات العمر في مستوى الكفاءة الاجتماعية والعاطفية. هذا لأن القدرة على تأخير الدافع، هي الأساس لكثير من الجهود اللازمة ـ على سبيل المثال ـ الالتزام بنظام غذائي، أو الحصول على درجة علمية في الطب. فإذا استطاع بعض الأطفال، حتى وهم في الرابعة من العمر فقط التحكم في الأساسيات، كان باستطاعتهم استيعاب الموقف الاجتماعي، وتقدير أن تأجيل إشباع رغبتهم سيكون مفيدا، ويتفحصون في انتباه الإغراء المضمون في اليد، ويسحبون أنفسهم منه، ومن ثم فإن حرص هؤلاء الأطفال الصغار على أن يحافظوا على مثابرتهم اللازمة للوصول إلى هدفهم (أي إلى القطعتين من الحلوى). وعند تقييم الأطفال الذين اشتركوا في الاختبار مرة أخرى بعد أن كبروا وتخرجوا في المدرسة الثانوية، تبين أن الذين كانوا أطفالا في الرابعة من عمرهم وانتظروا في صبر، أصبحوا متفوقين جميعا على زملائهم الذين تصرفوا وهم في الرابعة وفقا لنزوتهم. وكان تقييم الآباء لأبنائهم المتفوقين، أنهم أكثر كفاءة أكاديميا، يستطيعون التعبير عن أفكارهم بكلمات بصورة أفضل، ويستخدمون المنطق ويستجيبون له. وعندما يخططون لشيء ما يركزون ويتابعون تنفيذه، فضلا عن شغفهم بمزيد من التعلم. ومن المدهش حقا أنهم حصلوا أيضا على أعلى درجات الكفاءة (SAT)(*). وحصل ثلث الأطفال الذين كانوا في الرابعة والتهموا الحلوى بشغف كبير، على متوسط درجات في الاختبارات الشفوية (244)، وفي الرياضيات على (528 درجة). أما ثلث الأطفال الذين انتظروا مدة أطول

(*) (SAT): اختبار الكفاءة (Scholar Attitude Test)-المترجمة.

وهم في الرابعة، فقد حصلوا على (610) و (652) على التوالي، أي بفارق (210 نقاط) في مجموع الدرجات.

إن تصرف الأطفال وهم في الرابعة من عمرهم في اختبار تأجيل ومقاومة رغبة الإشباع، مؤشر على أنهم سيحصلون على درجات في اختبار الكفاءة (SAT)، ضعف ما سيحصلون عليه من درجات في مُعامل الذكاء (I.Q) ومُعامل الذكاء، يكون مؤشرا أقوى من مؤشر اختبار الكفاءة بعد أن يتعلم الأطفال القراءة والكتابة فقط. وهذا يجعلنا نستنبط أن القدرة على مقاومة وتأجيل إشباع الذات، التي تسهم بقوة في الكفاءة الذهنية، منفصلة تماما عن مُعامل الذكاء ذاته. (فالتحكم الضعيف في الاندفاع في أثناء رحلة الطفولة هو أيضا مؤشر قوي على التقصير والإهمال في مراحل العمر اللاحقة، كما أنه مؤشر أقوى في هذا الصدد من مؤشر مُعامل الذكاء). وكما سنرى في القسم الخامس، أنه إذا كان لايزال هناك حتى اليوم من يعتقدون أن مُعامل الذكاء لا يمكن تغييره، وبالتالي فهو يمثل حدا فاصلا بالنسبة لحياة الطفل في المستقبل، فهناك مقابل هذا دليل على أن المهارات العاطفية مثل التحكم في الانفعال وتفهم موقف اجتماعي تماما، هذه المهارات يمكن تعلمها. ويضيف «والتر ميشيل» الذي أجرى الدراسة، «أن تأجيل الإشباع المفروض ذاتيا والموجه لهدف ما»، ربما يكون هو جوهر التنظيم العاطفي الذاتي، أي القدرة على تجاهل حافز الإشباع، من أجل تحقيق الهدف، سواء كان هذا الهدف إقامة مشروع ما، أو حل معادلة جبرية، أو متابعة كأس ستانلي. وتؤكد نتيجة دراسة «والتر ميشيل» أن دور الذكاء العاطفي قد أعلى من إمكان تحديد مدى ما يمكن للناس أن يقوموا به بالنسبة لاستخدام قدراتهم الذهنية استخداما ممتازا، أو استخداما ضعيفا.

الأمزجة السيئة تؤدي إلى تفكير سيئ

«أنا قلقة على ابني. بدأ اللعب في المنتخب الرياضي لكرة القدم. سيتعرض للإصابة في أي وقت. إنه تحطيم للأعصاب أن أشاهده في أثناء اللعب. لقد توقفت عن الذهاب لمشاهدة المباريات. أنا واثقة من أن ابني سيشعر بخيبة الأمل لأني لا أشاهده وهو يلعب. أنا ببساطة لا أستطيع

تحمل ذلك».

كانت المتحدثة إحدى مريضات القلق وتخضع للعلاج. هذه المرأة تدرك أن ما تشعر به من قلق يتدخل في تحديد نوع الحياة التي تريد أن تحياها. ولكن عندما يأتي الوقت الذي عليها أن تتخذ فيه قرارا بسيطا، مثل هل عليها أن تشاهد ابنها وهو يلعب كرة القدم، يمتلئ عقلها بأفكار الكارثة المتوقعة. عندئذ تفقد حريتها في الاختيار، لأن أفكارها تقهر تفكيرها.

وكما رأينا فإن انشغال البال هو لب التأثير المدمر للقلق في كل أنواع الأداء العقلي. فمن ناحية، إنه يعني استجابة مفيدة ضلت طريقها تمثل استعدادا ذهنيا بالغ الحماسة لمواجهة خطر متوقع. لكن هذا الاستعداد الذهني المتكرر، يمثل جمودا معرفيا مفعما، فعندما يصبح على وتيرة واحدة، يعتقل الاهتمام العقلاني، ويقحم نفسه على كل المحاولات الأخرى المستهدفة التركيز على أي شيء آخر غيره.

إن القلق يشل التفكير، وعلى سبيل المثال فإن المهام المعقدة التي تتطلب قدرا من تركيز التفكير مثل مهمة مراقبي الحركة الجوية، يعاني من يعملون بها من قلق مزمن من أنهم سوف يفشلون في عملهم، وهذا القلق يمكن أن يؤثر في أدائهم. المصاب بالقلق يفشل في معظم الأحوال حتى لو حصل على درجات ممتازة في اختبارات الذكاء، وذلك وفقا لدراسة أجريت على (1790) طالبا يتدربون لشغل وظيفة مراقب حركة جوية. فالقلق يتسبب في إخفاق كل أنواع الأداء الأكاديمي. وقد تبين من دراسات مختلفة بلغت (126) دراسة شملت أكثر من 36 ألف شخص، أن كل من كانت لديه ميول أكثر من غيره للشعور بالقلق يكون أضعف في الأداء الأكاديمي، بقطع النظر عن درجات الاختبارات، أو متوسط نقاط الدرجات، أو الاختبارات الموحدة للمراحل المختلفة.

فعندما نطلب من الأشخاص ذوي الاستعداد للإصابة بالقلق، أن يؤدوا، مهمة معرفية مثل تصنيف موضوعات غير واضحة، ضمن إحدى فئتين ثم يحكوا ما يدور في عقولهم في أثناء تأدية هذه المهمة، نجد أن أفكارهم أفكار سلبية، مثل، «أنا لا أستطيع أن أفعل ذلك» أو... «أنا لست من يصلح لهذا النوع من الاختبار...»، أو ما يشبه ذلك. أفكار معظمها يعوق مباشرة، قدرتهم على اتخاذ قرار. وعندما طُلب - للمقارنة - من مجموعة أخرى،

أفرادها غير معرضين للقلق أن يتعمدوا القلق لمدة 15 دقيقة، تدهورت قدرتهم على ممارسة المهمة نفسها تدهورا شديدا، وعندما مُنحت مجموعة الميالين للقلق 15 دقيقة للاسترخاء قبل الاختبار، وهي فترة انخفضت فيها درجة شعورهم بالقلق، لم يواجهوا مشكلة في القيام بذلك.

كان «ألبرت ريتشارد» Albert Richard، أول من أجرى دراسات بالمنهج العلمي على اختبار القلق في الستينيات. وقد اعترف لي بأن اهتمامه بهذا الموضوع كان نتيجة لما حدث وهو طالب، عندما كانت أعصابه دائما سببا في ضعف نتائجه في الامتحانات. هذا بينما زميله «رالف هابر» Ralph Haber الذي كان يعاني من ضغوط الامتحان، كان يؤدي الامتحان بمستوى أفضل. وقد أظهر البحث الذي أجري على طلبة آخرين، أن هناك نوعين من الطلبة الذين يعانون من القلق. النوع الأول هم من يُفسد القلق أداءهم الأكاديمي. والنوع الثاني، هم القادرون على الأداء الجيد على الرغم من توترهم، أو ربما بسبب قلقهم وتوترهم. ومن دواعي السخرية في اختبار القلق، أن الخوف الشديد من عدم تأدية الامتحان بصورة جيدة، يمكن أن يحفز الطلبة مثل «هابر» على الاستذكار المركَّز استعدادا للامتحان، وبالفعل ثبت أن هؤلاء الطلبة يؤدون الامتحان بصورة جيدة. لكن القلق بالنسبة لطلبة آخرين يؤدي إلى الرسوب في الامتحان. أما بالنسبة للطلبة المصابين بالقلق المرضي، فالقلق معهم يجعل خوفهم المبدئي يتدخل في صفاء تفكيرهم، وفي ذاكرتهم اللازمة بالضرورة للاستذكار الفعال، كما أنه يعطل في أثناء الامتحان صفاء الذهن المطلوب للوصول إلى الإجابات الصحيحة.

إن عدد حالات الهمّ التي يرويها الناس في أثناء اختبار القلق مباشرة تنبئ بمدى ضعف النتائج. هذا لأن القدرات الذهنية تُستنزف في مهمة معرفية واحدة هي: القلق، وهذا ببساطة يقلل من القدرات اللازمة للتعامل مع المعلومات الأخرى. فإذا كنا مشغولين بما نحن فيه من قلق فإن ذلك من شأنه أن يجعلنا نرسب في الامتحان، لأن ذلك يحرمنا الانتباه الذي نحتاج إليه في الإجابة عن الاختبار، ومن ثم فإن القلق يفضي بنا إلى الكارثة التي تنبأنا بها، وهي الرسوب في الامتحان.

من ناحية أخرى، نجد أن ذوي الخبرة في استخدام انفعالاتهم استخداما جيدا يستفيدون من القلق المتوقع من إلقاء كلمة أو خطاب، أو اختبار في

تحفيز أنفسهم على الإعداد الجيد، وبالتالي يجيدون القيام بهذا الفعل. وتصف أدبيات علم النفس الكلاسيكية، العلاقة بين القلق والأداء، بما فيها الأداء الذهني على شكل حرف (U) مقلوبا (∩). عند قمة هذا الحرف المقلوب تقع النقطة التي تكون فيها العلاقة بينهما في أفضل حالاتها، حيث يؤدي القدر المعتدل من القلق إلى حسن الإنجاز. ولكن القليل جدا من القلق ـ عند الطرف الأول من الـ (∩) ـ يؤدي إلى اللامبالاة، وإلى ضعف الدافع إلى العمل الجاد الذي يتطلبه الأداء الجيد. بينما القلق الشديد جدا ـ عندالطرف الآخر من حرف الـ (∩) ـ يدمر أي محاولة لأداء جيد.

ومن المعروف أن حالة الابتهاج الخفيفة التي يطلق عليها اصطلاحا اسم الهوس الخفيف (Hypomania)، تبدو هي الحالة المثلى بالنسبة للكتاب، وغيرهم من المبدعين الذين يحتاجون إلى التدفق والفكر متنوع الخيال. هذه الحالة تقع في نقطة ما عند قمة الـ (∩) المقلوبة. غير أن هذا الشعور بالنشاط والخفة إذا خرج عن إطار السيطرة، تحوَّل إلى هوس، مثلما يحدث عند انحراف المزاج حين يصل إلى مرحلة الاكتئاب الهوسي. هذا التهيج يعمل على إضعاف القدرة على التفكير المتماسك الذي تحتاج إليه الكتابة السليمة، فالواقع أن تدفق الأفكار بحرية تفوق القدرة على متابعة الفكرة يؤدي إلى العجز عن إنتاج عمل مكتمل.

وعندما تظل الأمزجة في حالة جيدة، تتعزز القدرة على التفكير السلس، ويسهل الوصول إلى حلول للمشاكل، سواء كانت مشاكل فكرية أو مشاكل بين الأشخاص. والضحك من الوسائل التي تساعد أشخاصا على التفكير في مشكلة ما، فالضحك مثل الابتهاج يساعد على التفكير الأشمل، ويطلق تداعي المعاني، ويساعد على ملاحظة ارتباطات من الأفكار كان من الممكن أن تفوتهم لولا الضحك. فالمهارة الذهنية، ليست ذات أهمية في الإبداع فقط، إنما أيضا في إدراك العلاقات المعقدة، والتنبؤ بنتائج اتخاذ قرار محدد.

وتتبدى الفوائد التي تعود على التفكير من الضحك على نحو أخاذ في أثناء حل مشكلة تتطلب حلا إبداعيا خلاقا. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الناس الذين فرغوا من فورهم من مشاهدة حلقات تليفزيونية مضحكة على شرائط الفيديو، كانوا أفضل من غيرهم في حل لغز استخدمه علماء

النفس لفترة طويلة في اختبارات التفكير الإبداعي. يقدَّم للمشتركين في هذا الاختبار شمعة وأعواد ثقاب، وصندوق من المسامير، ويُطلب منهم تثبيت الشمعة في حائط من الفلين وإشعالها دون أن يسقط منها الشمع المحترق على الأرض.

وقع كل من طلب منه حل هذه المشكلة في خطأ استخدام «طريقة التثبيت العملية العادية»، من خلال التفكير باستخدام الأشياء التي معه بأكثر الطرق التقليدية. لكن الأشخاص الذين شاهدوا الفيلم الكوميدي قبل الاختبار مباشرة تفوقوا على آخرين كانوا شاهدوا قبل الاختبار أيضا فيلما عن الرياضيات أو كانوا يمارسون حل مسائل رياضية، استطاع مشاهدو الفيلم الكوميدي أن يجدوا استخداما مختلفا لصندوق المسامير أوصلهم إلى حل خلاق.

فقد ثبتوا الصندوق على الحائط بالمسامير واستخدموه حاملا للشمعة، فلم يسقط على الأرض شيء منها عند الاحتراق.

وحتى التقلبات المعتدلة في الحالة المزاجية يكون لها أثر في التفكير. فالناس عموما وهم في حالة نفسية جيدة، يكون لديهم ميل للتفكير الإيجابي والمتفائل، عندما يرسمون خططا، أو يتخذون قرارات. يحدث هذا جزئيا لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا، ونحن في حالة نفسية طيبة، نتذكر أكثر الأحداث إيجابية، لأننا نفكر طوال مجرى الفعل في ما له، وما عليه، ونحن في حالة بهجة وسرور. فذاكرتنا وقتئذ تنحاز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي، الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف مثلا بالمغامرة أو المخاطرة الصغيرة.

وتتجه ذاكرتنا حين نكون في حالة نفسية سيئة ـ للسبب نفسه ـ اتجاها سلبيا، الأمر الذي يرجح انكماشنا داخل أنفسنا (عندئذ نتخذ قرارا يتسم بالخوف والحذر الشديد)، لأن الانفعالات غير المحكومة تعوِّق الذهن. لكننا نستطيع، كما أوضحنا في الفصل الخامس، إعادة انفعالاتنا غير المحكومة إلى الخط السليم. ومن ثم تكون هذه الكفاءة العاطفية، هي الذكاء الحاكم الذي يُسهّل أنواع الذكاء الأخرى. وهنا نحب أن نذكر بعض الحالات مثل: فوائد الأمل والتفاؤل ولحظات السمو التي يتفوق فيها الناس على أنفسهم.

صندوق باندورا والإفراط في التفاؤل: القدرة على التفكير الإيجابي

طُرح الموقف الافتراضي التالي على الطلبة الجامعيين:

على الرغم من أنك حددت هدفك، وهو الحصول على درجة (B)، عندما كانت درجتك في الامتحان الأول تستحق (30٪) من الدرجة النهائية، لكنك حصلت على درجة (D)، والآن مضى أسبوع بعد أن عرفت أنك حصلت على درجة (D)، فماذا أنت فاعل؟

الأمل هنا، هو العامل المحدد للاختلاف بين الطلاب. فالطلبة المتمتعون بدرجة عالية من الأمل، يكون رد فعل هذه النتيجة عندهم، بذل جهد أكبر، والتفكير في مجموعة من المحاولات لرفع درجتهم النهائية. أما الطلبة المتمتعون بقدر متوسط من الأمل، فنجدهم يفكرون في وسائل عدة يمكن أن ترفع درجاتهم، لكن تصميمهم على تحقيق ذلك أقل بكثير عن المجموعة الأولى. ومن الطبيعي أن يستسلم الطلبة المفتقرون إلى الأمل إلا بقدر ضعيف، في كل من الحالتين السابقتين، وتضعف معنوياتهم.

ولكن المسألة ليست مجرد نظرية. فعندما أجرى «سي. آر. سنايدر» C.R. Snyder، العالم السيكولوجي بجامعة كانساس، هذه الدراسة، وقام بمقارنة النتائج الأكاديمية للطلبة الجدد من ذوي الآمال العريضة، والمنخفضة أيضا، اكتشف أن الأمل كان أفضل مؤشر على درجاتهم في الفصل الدراسي الأول، أكثر من درجاتهم في اختبار الكفاءة (SAT)، وهو الاختبار الذي يفترض أن يتنبأ كيف يحققون نجاحا أو إحفاقا في الكلية (وهو مرتبط ارتباطا كبيرا باختبار معامل الذكاء (I.Q). وثبت مرة أخرى أن الملكات الفطرية العاطفية مع القدرات الذهنية، هي التي حددت الاختلاف الأساسي بين أولئك الطلبة.

كان تفسير «سنايدر» أن من تحدوهم الآمال العريضة من الطلبة يضعون نصب أعينهم أهدافا كبيرة أكثر من غيرهم، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيقها، فإذا قارنا بين طلبة لهم الملكات الذهنية نفسها في النتائج الأكاديمية، نجد أن ما يفرق بينهم هو الأمل.

تحكي الأسطورة الشهيرة «صندوق باندورا»، عن أميرة إغريقية، أهدتها الآلهة الغيورة على جمالها هدية عبارة عن صندوق غامض. طلبت الآلهة

من «باندورا» ألا تفتح الصندوق على الإطلاق. لكن «باندورا» غلبها الفضول وحب الاستطلاع ذات يوم، فرفعت غطاء الصندوق لترى ما بداخله، فإذا بالعالم كله، تتدلع فيه أكبر المآسي، من أمراض، وآلام، وجنون. لكن إله الرحمة جعلها تغلق الصندوق في الوقت المناسب، لتفوز بالترياق الذي يجعل بؤس الحياة محتملا، وهو «الأمل».

توصل الباحثون المعاصرون إلى أن الأمل يمنح الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة وسط الأحزان، بل يلعب دورا فاعلا في الحياة بصورة مدهشة. فالأمل يوفر ميزات في مجالات متنوعة مثل: تحقيق النتائج الدراسية الجيدة، وتحمل المهام الشاقة. والأمل بالمعنى الفني، هو أكثر من رؤية مشرقة، توحي بأن كل شيء سيصبح «جيدا». وقد حدد «سنايدر» معنى الأمل بدقة بقوله: «إنه اعتقادك بأنك تملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت هذه الأهداف».

وعموما، وبهذا المعنى، يختلف الناس في درجة ما يحدوهم من آمال. فالبعض يعتقدون بأنهم قادرون تماما على الخروج من مأزق ما، أو على حل المشاكل، بينما يرى آخرون ببساطة أنهم يفتقرون إلى الطاقة والقدرة على تحقيق أهدافهم. وقد وجد «سنايدر» أن أصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الصفات، مثل قدرتهم على تحفيز أنفسهم، وشعورهم بأنهم واسعو الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم، مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما تعرضت لمأزق ما، لابد أنها سوف تتحسن.

ويتصف أيضا هؤلاء الممتلئون بالأمل بالمرونة من أجل إيجاد سبل الوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها. وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.

والأمل يعني من منظور الذكاء الاجتماعي، أنك لن تستسلم للقلق الشامل، أو للموقف الانهزامي، أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات. والواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل في حياتهم، يواجهون اكتئابا أقل من غيرهم، لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم بما يحقق لهم الوصول إلى أهدافهم. إنهم ـ بصفة عامة ـ أقل قلقا، وأقل من يتعرضون للمشاكل الانفعالية.

التفاؤل: أعظم حافز

كان الأمريكيون الذين يتابعون رياضة السباحة، يعقدون آمالا عريضة على السباح «مات بيـانـدو» Matt Biando عضو فريق الولايات المتحدة في أولمبياد العام 1988. وكان الكتاب الرياضيون يتابعون «بيـانـدو» باهتمام، متوقعين أن يصل إلى مستوى «مارك سبيتز» Mark Spitz في النتائج الفذة التي توصل إليها في أولمبياد العام 1972، عندما أحرز سبع ميداليات ذهبية. لكن «بياندو» أنهى ثلث السباق بصورة فاجعة، في أول مسابقة للسباحة (200 متر حرة). وخسر الميدالية الذهبية في المسابقة التالية (100 متر فراشة)، بعد أن تفوق عليه سباح آخر بذل جهدا أكبر في آخر متر من السابق.

توقع المحللون الرياضيون أن تضعف هزائم «بيـانـدو» معنوياته في المسابقات التالية، لكنه تخطى الهزيمة وأحرز الميدالية الذهبية في المسابقات الخمس التالية. كان «مارتن سليجمان» Martin Seligman العالم السيكولوجي في جامعة بنسلفانيا، أحد المشاهدين الذين لم تدهشهم عودة «بياندو» إلى مستواه. كان «سليجمان» قد وضع «بياندو» تحت اختبار التفاؤل في وقت سابق من ذلك العام. وفي تجربة أجراها «سليجمان»، قال مدرب السباحة «لبياندو» إن أداءه أسوأ من مستواه الفعلي. وعلى الرغم من هذا التعليق المتشائم، فإن «بياندو» عندما طلب منه المدرب الاستراحة قليلا، ثم القيام بمحاولة مرة ثانية، كان أداؤه الفعلي جيدا جدا، بل أفضل كثيرا من كل ما سبق. ولكن عندما قام أعضاء آخرون في الفريق بمحاولة أخرى، بعد أن أعلن مدربهم نتيجة سيئة مزيفة متعمدة للسباق الأول وأظهرت نقاط الاختبار أنهم متشائمون، كان أداؤهم في المسابقة الثانية أسوأ من المرة الأولى.

والتفاؤل مثل الأمل، يعني أن يتوقع المرء توقعا قويا، أن الأمور عموما سوف تتحول في الحياة دائما إلى ما هو سليم، على الرغم من النكسات والإحباطات. والتفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي، موقف يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة، وفقدان الأمل، والإصابة بالاكتئاب في مواجهة مجريات الحياة القاسية. والتفاؤل مثل الأمل (ابن عمه القريب) يُعلي حصة الإنسان من المكاسب في حياته على أن يكون بطبيعة الحال ـ تفاؤلا واقعيا. أما التفاؤل المفرط في السذاجة فقد يسبب الكوارث.

ويحدد «سليجمان» مفهوم التفاؤل، بالكيفية التي يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحاتهم وفشلهم. فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيء مايمكنهم تغييره، لينجحوا فيه في المرة القادمة. بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها. ولهذه التفسيرات دلالات عميقة على كيفية استجابة الناس لأحداث الحياة. فالمتفائلون يميلون كرد فعل لموقف يواجهونه يسبب لهم خيبة أمل، كأن يرفض لهم - مثلا - طلب للحصول على وظيفة ما، يميلون إلى تقبل هذا الموقف بإيجابية وأمل. بعدها يضعون خطة عمل جديدة ـ مثلا ـ أو يسعون إلى طلب المساعدة أو النصح من آخرين. فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه. أما رد فعل المتشائمين لمثل هذه النكسات ـ عكس المتفائلين ـ فأن يتصوروا أنفسهم عاجزين عن فعل أي شيء يمكن أن يُحسن الأمور في المرة القادمة. وبالتالي لا يفعلون شيئا بالنسبة للمشكلة. إنهم يُرجعون هذه الهزيمة أو تلك إلى العجز الشخصي الذي سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم.

والتفاؤل مثل الأمل، ينبئ بالنجاح الأكاديمي. فقد أظهرت دراسة أجريت على خمسمائة طالب من طلاب الصف الأول الجامعي للعام 1984 في جامعة بنسلفانيا، أن درجات الطلبة في اختبار التفاؤل، كانت مؤشرا أفضل في التنبؤ بدرجاتهم الحقيقية في الفصل الدراسي الأول، من مؤشر اختبار الكفاءة (SAT)، أو درجات نجاحهم في امتحان نهاية الدراسة الثانوية. ويقول العالم السيكولوجي «سليجمان» الذي أجرى دراسة على هؤلاء الطلاب: إن الامتحانات التي تُجرى للقبول في الجامعة تحدد الموهبة، بينما اللقاء الشخصي يخبرك عن الطالب المستسلم. فالتفاؤل عبارة عن تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزيمة للوصول إلى النجاح. غير أن اختبارات الكفاءة ينقصها عنصر الدافعية، لأن ما تحتاج إلى أن تعرفه عن شخص ما، هو مدى قدرة هذا الشخص على الاستمرار، إذا ما وصلت الأمور عنده حد الإحباط. وفي اعتقادي أنه، بالنسبة لمستوى محدد من الذكاء فإن ما تحققه بالفعل من إنجاز، ليس نتيجة الموهبة فقط، بل أيضا نتيجة لمقدرتك على مواجهة الهزيمة.

ومن أكثر الدلائل على قوة التفاؤل في إثارة الحافز لدى الناس، الدراسة التي أجراها «سليجمان» على مندوبي بيع شهادات التأمين في شركة

«ميتلايف» Mitlife. ذلك أن القدرة على تقبل الرفض بلباقة، أمر أساسي في كل أنواع عمليات البيع، وخاصة في منتج مثل شهادات التأمين. فمن المعروف أن معدل من يقولون «لا» بالنسبة لمن يقول «نعم» في هذا المجال، يمكن أن يكون معدلا مرتفعا بصورة مثبطة للهمم. ولهذا السبب نجد أن ثلاثة أرباع من يشغلون هذه الوظيفة في شركات التأمين، يتركون العمل في السنوات الثلاث الأولى. وقد وجد «سليجمان» أن مندوبي البيع الجدد المتفائلين بطبيعتهم باعوا من شهادات التأمين في السنتين الأولى والثانية من شغلهم هذه الوظيفة، ما يزيد على المتشائمين بنسبة (37٪). وكان عدد من تركوا الخدمة من المتشائمين ضعف معدل المتفائلين.

ليس هذا فحسب، بل عندما حث «سليجمان» شركة «ميتلايف» على تأجير مجموعة خاصة من طالبي الوظيفة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار التفاؤل، لكنهم فشلوا في اختبار «كشف الهيئة» زادت مبيعات هذه المجموعة على مبيعات المتشائمين بنسبة (12٪) في السنة الأولى، و (57٪) في السنة الثانية.

فلماذا إذن يكون التفاؤل سببا في اختلاف النجاح في عمليات البيع؟

الجواب هو أن التفاؤل يخاطب الإحساس الذي يحتوي موقفا عاطفيا ذكيا. لأن كلمة «لا» تمثل لمندوب المبيعات الذي يسمعها هزيمة صغيرة، يكون رد فعلها الانفعالي عنده ضروريا، إذ إنه يستجمع قدرته على تحريك ما لديه من حافز للاستمرار. وكلما زاد عدد اللاءات، كان إمكان انهيار المعنويات أكبر، وكانت محاولة الاتصال التليفوني التالية مهمة متزايدة الصعوبة. ومع مثل هذا الرفض، يصعب على المتشائم بصفة خاصة أن يتحمله. فالمتشائم يترجم هذا الرفض بما معناه... «أنا فاشل في هذا، لن أستطيع أن أبيع شيئا...»، وهي ترجمة سوف تدفعه بالتأكيد إلى اللامبالاة والانهزامية، إن لم تصل به إلى الاكتئاب. أما المتفائلون، من جهة أخرى فيقولون لأنفسهم «قد أكون دخلت من المدخل الخطأ...» أو «إن الشخص الذي تحدثت معه كان في حالة نفسية سيئة»، فهم لا يرون الفشل في أنفسهم، ولكن شيئا ما في الموقف كان سببا في فشلهم. وهم أيضا يستطيعون تغيير أسلوبهم في المكالمة التليفونية التالية. وهكذا بينما تقود حالة المتشائم الذهنية إلى اليأس، نجد أن حالة المتفائل الذهنية تبذر في أرض حياته

بذرة الأمل.

وقد يكون أحدَ مصادر النظرة الإيجابية أو السلبية، مزاجٌ فطري موروث، فربما يميل بعض الناس بطبيعتهم إلى هذه أو تلك. وكما سنرى فيما بعد أن المزاج يمكن أن تصقله الخبرة. ومن الممكن تعلم التفاؤل والأمل، مثل تعلم العجز واليأس. ويكمن وراء ذلك ما يطلق عليه علماء النفس اسم الكفاءة أو «الفعالية الذاتية» Self efficacy، أي، الاعتقاد بقدرة المرء على السيطرة على مجريات حياته، ومواجهة ما يقابله من تحديات. ولا شك في أن تنمية الكفاءة أيا كان نوعها، يعزز الإحساس بالجدارة الذاتية، ويجعل الإنسان أكثر رغبة في المخاطرة والسعي إلى مزيد من التحديات. وعندما يتغلب على هذه التحديات، يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية. وهذا هو الموقف الذي يجعل الناس ـ على الأرجح ـ يستفيدون أفضل استفادة من أي مهارة يتمتعون بها، أو يفعلون ما تحقق لهم هذه المهارات من تطوير لأنفسهم.

ويلخص «ألبرت باندورا» Albert Bandura، العالم السيكولوجي بجامعة ستانفورد، معنى «الكفاءة الذاتية» التي أجرى عليها الكثير من الأبحاث قائلا: «إن اعتقادات الناس في قدراتهم لها تأثير عميق في هذه القدرات». فالمقدرة أو الكفاءة ليست خاصية ثابتة، بل هناك تنوع هائل في كيفية استخدام هذه المقدرة. فمن لديهم إحساس بالكفاءة الذاتية يمكنهم النهوض من عثرتهم. إنهم يتعاملون مع أمور الدنيا بمفهوم معالجة هذه الأمور، أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطاء قد تحدث.

البيولوجيا العصبية للتفوق

يصف مؤلف موسيقي هذه اللحظات التي يصل فيها عمله إلى ذروته على النحو التالي:

«تكون أنت نفسك في حالة نشوة تصل فيها إلى درجة تشعر معها كما لو أنك غير موجود تقريبا. أنا نفسي عايشت هذه اللحظات أكثر من مرة. كانت يدي تبدو منفصلة عني، وكأنني لا علاقة لي بما يجري، كما لو أنني كنت أجلس بعيدا أراقب ما يجري وأنا في حالة من الرهبة والدهشة، وكما لو أن الموسيقى تصدح من تلقاء نفسها...».

نلاحظ أن وصف هذا المؤلف الموسيقي لعمله الإبداعي يشبه كثيرا،

وصف مئات الرجال والنساء من مختلف المشارب، مثل متسلقي الجبال، أو أبطال الشطرنج، والجراحين، ولاعبي كرة السلة، والمهندسين، والمديرين وحتى موظفي الأرشيف، عندما يتحدث كل هؤلاء عن الوقت الذي تفوقوا فيه على أنفسهم في بعض الأنشطة المفضلة لديهم. أطلق العالم «ميهالي شكزنت ميهاليي» Mihaly Csikszentmihalyi، بجامعة شيكاغو، على هذه الحالة التي يصفونها اسم «التدفق» أو استغراق الإنسان في مشاعره. جمع هذا العالم عددا من الدراسات والبحوث عن هذا الأداء الذي بلغ ذروته، على مدى عشرين عاما. هذه الذروة من الامتياز، تعرفها الدورات الرياضية الأوليمبية، فهي حالة الوصول إلى ذروة الجمال والامتياز، كمنطقة يحدث فيها التفوق بلا مجهود، يتلاشى فيها وجود الجمهور، وتأتي «لحظة» تستوعب المتنافسين تماما فتصل بهم إلى ذروة السعادة. وصفت «ديان روف شتاينروتر» Diane Roffe Steinrotter، التي أحرزت الميدالية الذهبية في التزلج في أوليمبياد شتاء العام 1994... وصفت حالتها بعد نهاية سباقها قائلة: «لم أتذكر شيئا من تلك اللحظة، إلا أنني مغمورة بشعور من الاسترخاء... شعرت كأنني شلال يتدفق».

فإذا استطعت أن تدخل منطقة «التدفق»، فهذا هو الذكاء العاطفي في أحسن حالاته، لأن «حالة التدفق» تمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم. والانفعالات في حالة «التدفق» ليست مجرد انفعالات منسابة وتسير في وجهة معينة، بل انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة تنظم قواها مع ما يجري من فعل راهن. فإذا ما تملك الإنسان الملل، أو الاكتئاب، أو التوتر والقلق فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر. وتدفق المشاعر ـ أو حتى التدفق الخفيف للمشاعر ـ ما هو إلا خبرة يمر بها كل إنسان تقريبا من وقت لآخر، وخاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة عليها. وربما يُعَبِّر عن هذه الذروة، نشوة العلاقة الحميمية بين شخصين، عندما يتوحدان في كيان واحد ممتزج ومتناغم.

ولا شك في أن تجربة «تدفق المشاعر»، خبرة رائعة: والعلامة المميزة لتدفق المشاعر هي «الشعور بالفرح التلقائي، أو حتى النشوة إلى أقصى حد. ولأن «تدفق المشاعر» شعور جميل للغاية، لذا فهو مكافأة حقيقية. إنه

حالة يكون فيها الإنسان مستغرقا تماما فيما يفعله، يركز انتباهه فيه، يمتزج وعيه به. والواقع أن أكثر ما يعترض «تدفق المشاعر» ويقطع حبل الشعور به، هو التفكير الذي يسترجع ما يحدث، مثل... «ها أنا أفعل هذا الشيء بصورة رائعة...» لكن الانتباه في حالة «التدفق»، يكون مركزا تركيزا شديدا، لا يعي الشخص فيه شيئا بإدراكه الحسي إلا في الفعل الجاري في هذه اللحظة، بحيث يغيب تماما الإحساس بدورة الزمن والمكان. وعلى سبيل المثال، استعاد أحد الجراحين ذكرى عملية جراحية دقيقة، وصل في أثناء إجرائها إلى حالة «تدفق المشاعر» وعندما انتهى من إجراء الجراحة، لاحظ وجود بعض الكسارة (الملاط) على أرض حجرة العمليات، فسأل ماذا حدث. اعترت الجراح دهشة بالغة، عندما سمع أن جزءا من سقف الحجرة سقط على الأرض بينما كان منهمكا تماما في الجراحة التي يجريها، فلم ينتبه لهذا على الإطلاق.

وتدفق المشاعر، حالة من «نسيان الذات» Self forgetfulness، عكس التأمل والاجترار والقلق. فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما، مسقطا كل الانشغالات الصغيرة المسبقة، مثل الصحة، أو الفواتير، أو حتى أنه يمارس حياته اليومية بصورة جيدة. وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات. والجدير ذكره أنه من المفارقة حقا أن كل من يصل إلى حالة التدفق العاطفي، يستطيع أن يسيطر تماما على ما يفعله، وتتناغم استجابته تماما مع متطلبات العمل المتغيرة. ومن التناقض الظاهري، أن الناس على الرغم من أنهم في حالة «التدفق يصلون إلى الذروة في مستوى أدائهم، فإنهم لا يهتمون بالكيفية التي يؤدون بها العمل، أو بالتفكير في النجاح أو الفشل، لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركهم وتحفزهم.

وهناك وسائل عدة للوصول إلى حالة «التدفق». إحدى هذه الوسائل، تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق، ويبدو أن هذه حركة تغذية مرتدة عندما يكون المرء على أعتاب هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة من الهدوء، والتركيز الكافي لبدء العمل. وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرا من

الجهد. ولكن بمجرد أن يبدأ حالة التدفق حتى تتخذ قوة دفع ذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية، تأدية الفعل من دون أي مجهود.

إن الوصول إلى هذه المنطقة الشعورية يأتي حين يجد الناس عملا تظهر فيه مهاراتهم ويرتبطون به في مستوى يبرز كفاءتهم ويقدرهم. وكما قال لي «شيكزنت ميهاليي» Csikszentmihalyi: «يبدو أن الناس يركزون تركيزا أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية، عندئذ يقدمون من العطاء ما يفوق عطاءهم العادي. فحين يكون الطلب عليهم بسيطا، يشعرون بالملل. وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر. وحالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق».

وحالة السرور العفوية، والسمو، والفعالية التي تميز تدفق المشاعر تتعارض مع النوبات الانفعالية التي تجعل جيشان الجهاز الحوفي يجذب انتباه بقية أجزاء المخ. والانتباه في حالة التدفق ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز. هذا التركيز يختلف تماما عن الجهد الانفعالي الذي نبذله لكي ننتبه عندما نكون متعبين أو مصابين بالملل، أو عندما يقع تركيزنا في قبضة حصار مشاعر مُقحمة علينا مثل التوتر أو الغضب.

«والتدفق»، حالة خالية من السكون الانفعالي، اللهم إلا في حالة الشعور بالنشوة الخفيفة اللازمة والتي تمثل دافعا كبيرا. ويبدو أن هذه النشوة وهي نتاج التركيز المتعمد شرط أساسي لحدوث «التدفق العاطفي». وقد وصفت الكتابات التأملية الكلاسيكية حالات الاستغراق التي مر بها كتابها، بأنها «النعيم الصافي» أو منتهى السعادة. و«تدفق المشاعر»، لا يحفزه أي شيء آخر من التركيز المكثف.

ويعطيك الشخص وفق حالة تدفق عاطفيّ، انطباعا بأن الصعب أصبح سهلا، وتبدو قمة الأداء، كما لو كانت أمرا طبيعيا وعاديا. هذا الانطباع يتوازى مع ما يجري داخل المخ، حيث تتكرر بداخله هذه الحالة نفسها المتناقضة ظاهريا. فإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحديا، تتم في حالة «التدفق الانفعالي» بأقل طاقة ذهنية ممكنة... فعندما يصل المرء إلى هذه الحالة من الجيشان، يكون المخ هادئا وإثارته وكفه للدائرة العصبية يتناغمان مع

ما تقتضيه لحظة التدفق. هذا لأن الناس حين ينشغلون في أنشطة تأسر اهتمامهم وتحافظ عليه دون أي مجهود، يهدأ المخ، بمعنى أن إثارة القشرة الدماغية تنخفض. ومن المفترض أن هذا الاكتشاف الباهر يعني أن حالة التدفق العاطفي تتيح للناس القدرة على معالجة أكثر المهام تحديا في مجال معين، سواء كان اللعب أمام بطل في لعبة الشطرنج ـ مثلا ـ أو حل مسألة رياضية معقدة. وإذا كان المتوقع أن مثل هذه المهام تتطلب نشاطا أكبر من قشرة المخ، وليس أقل، فإن مفتاح تدفق المشاعر هو حدوثه فقط إذا وصلت القدرة إلى ذروتها، بحيث يتكرر أداء المهارات بصورة جيدة، وتصبح الدوائر العصبية في المخ في أقصى كفاءة لها.

أما التركيز المجهد، والتركيز النابع من القلق فينتج عنه مزيد من التنشيط في قشرة المخ. لكن منطقة التدفق وذروة الأداء، تبدو كأنها واحة للكفاءة بالنسبة للقشرة الدماغية لا تبذل فيها سوى أقل طاقة ذهنية. ولا شك في أن هذا الأمر له دلالته، بمعنى أن التدريب الماهر يتيح للمرء الوصول إلى مرحلة «التدفق»، بالسيطرة على حركات الفعل، سواء كان فعلا جسديا، مثل تسلق صخرة، أو عملا ذهنيا مثل برمجة كمبيوتر. فالمخ في هذه الحالة يمكن أن يكون أكثر كفاءة في أداء هذه الأفعال. وتتطلب الأنشطة التي مُورست ممارسة جيدة، مجهودا من المخ أقل من الأنشطة حديثة التعلم، أو الأنشطة التي مازالت صعبة الأداء. ويحدث الشيء نفسه، عندما يعمل المخ بكفاءة أقل، بسبب التعب أو العصبية، كما يحدث في نهاية يوم طويل مملوء بالضغوط، إذ يكون مجهود القشرة الدماغية ضبابيا غير دقيق، وحين تنشط كثير من المناطق غير الأساسية فإن حال الجهاز العصبي تكون مشتتة. ويحدث هذا أيضا في حالات الشعور بالملل. أما عندما يعمل المخ في قمة كفاءته، فعندئذ تنشأ علاقة دقيقة بين المناطق النشطة ومتطلبات الفعل. في هذه الحالة يمكن أن يبدو العمل، حتى ولو كان عملا صعبا، منعشا أو مجددا للطاقة، أكثر من كونه مستنزفا للجهد.

التعلم وتدفق المشاعر: نموذج جديد للتعلم

بما أن تدفق المشاعر، ينبثق من منطقة يتحدى فيها نشاط ما الناس لبذل أقصى حد من طاقاتهم، نجد أن هذا النشاط مع ازدياد مهاراتهم

يتطلب، قدرا أكبر من التحدي للوصول إلى حالة «التدفق»، وعندما يكون العمل عملا بسيطا، يصبح مملا. وأيضا إذا كان شديد الصعوبة، ينتج عنه توتر أكثر مما ينتج عنه نشاط متدفق. ويمكن القول إن التفوق في حرفة، أو مهارة ما، يحفز من خلال خبرة التدفق، هذه الخبرة هي الدافع للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل، كالعزف مثلا على الفيولين، أو الرقص، أو غير ذلك. وهكذا يكون التفوق هو البقاء ـ على الأقل جزئيا ـ في حالة «من التدفق» في أثناء تأدية هذا العمل أو ذاك. وقد وجد العالم السيكولوجي «شيكزنتميهاليي» في دراسة على (200 فنان) بعد 18 عاما من تخرجهم في كلية الفنون، أن الفنانين الذين تذوقوا واستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها، هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين فنانين جادين لهم وزنهم. أما هؤلاء الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون، تحقيق الشهرة والثروة، فقد انسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم.

وينتهي شيكزنت ميهاليي من هذه الدراسة بقوله «يجب أن يكون هدف الرسامين هو الرسم ولا شيء آخر». فإذا بدأ الفنان في أثناء وقوفه أمام اللوحة الخام غير المرسومة، في التفكير حول ثمن اللوحة عند بيعها، أو فيما سوف يكتب النقاد عنها، فلن يستطيع السير في الطريق السليم والأصيل للإبداع، لأن الإنجازات الإبداعية تعتمد على حالة من الانغماس الذهني للفرد.

وكما أن «تدفق المشاعر» شرط مسبق للتفوق في حرفة، أو مهنة، أو فن، فهو أيضا شرط مسبق للتعلم. فالطلبة الذين يصلون إلى حالة التدفق، يكون تحصيلهم للمواد الدراسية أفضل ويحققون أفضل النتائج، بصرف النظر عن إمكاناتهم الكامنة وفقا لمقياس الامتحانات النهائية. وفي هذا المجال، قام مدرسو الرياضيات في إحدى المدارس الثانوية المتخصصة في العلوم بمدينة شيكاغو، بتصنيف الطلبة في مجموعتين، مجموعة أصحاب المستوى العالي في تحقيق أهدافهم، والآخرين ذوي المستوى المنخفض في إنجازاتهم. حمل كل من هؤلاء الطلبة جهاز «بيجر» طوال اليوم، ينقل لهم إشارة صوتية في أوقات عشوائية وكانوا يسجلون عند سماع الصوت كيف قضوا وقتهم، وماذا كانت عليه حالتهم النفسية، ووجد المدرسون أن الطلبة الأقل مستوى فيما يحققونه من إنجازات يقضون (15 ساعة فقط) طوال

الأسبوع يستذكرون في منازلهم، بينما يذاكر رفاقهم ذوو المستوى المرتفع 27 ساعة في الأسبوع، يؤدون فيها واجباتهم المنزلية المدرسية. ووجدوا أيضا أن المجموعة الأولى تقضي معظم الساعات بعيدا عن المذاكرة في الحياة المجتمعية، من تسكع مع أصدقائهم أو في صحبة عائلاتهم.

وعندما حُللت حالتهم النفسية، كانت النتيجة معبرة وكاشفة إلى أقصى حد. فقد شعر كل من طلبة المجموعتين، ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في تحقيق الأهداف، شعروا بالملل كثيرا في أوقات طويلة خلال الأسبوع. لم يستمتعوا بالأنشطة المختلفة مثل مشاهدة التليفزيون الذي لم تقدم لهم برامجه أي نوع من التحدي لقدراتهم ـ وهذا ينطبق عموما على معظم المراهقين. لكن مفتاح الاختلاف الأساسي بين المجموعتين ارتكز على خبرة كل منهم في مسألة الاستذكار. فالمذاكرة بالنسبة لطلبة المستوى المرتفع في الإنجازات، كانت تمثل (40٪) من عدد ساعات الاستذكار، وهم في حالة من التحدي الاستيعابي المبهج نتيجة لتدفق مشاعرهم وتركيزها. هذا بينما المجموعة الأخرى لم تصل إلى حالة «التدفق» إلا بنسبة (16٪) فقط من ساعات الاستذكار، وكانت هذه الساعات في معظم الأحيان سببا في توترهم، لما تتطلبه من قدرات تفوق قدراتهم. هذه المجموعة كانت تشعر بالسرور وبهجة «التدفق» في الاجتماعيات وليس في الدراسة، وهذا يعني بإيجاز أن الطلبة الذين حققوا مستوى عاليا في كفاءتهم الأكاديمية وفي الدراسات العليا، كانوا في الأغلب منجذبين للمذاكرة لأنها تحقق لهم حالة التدفق. ومن المحزن حقا أن المجموعة الأخرى، مع فشلهم في شحذ مهارتهم لكي تصل بهم إلى «التدفق»، يفقدون متعة الدراسة، وهم أكثر عرضة لأن تكون فرصتهم أقل في الاستمتاع بالمهام الفكرية.

يرى «هوارد جاردنر» Howard Gardener ، العالم السيكولوجي في جامعة هارفارد، والذي طور نظرية «أنواع الذكاء المتعددة»، أن التدفق العاطفي، والحالة الإيجابية التي يجسدها يمثلان جانبا من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال، هو الذي يحفز نفسيتهم داخليا، أكثر من استخدام وسيلة التهديد أو الوعد «بالمكافأة». وبالتالي ينبغي استثمار أمزجة الأطفال الإيجابية لجذبهم إلى التعلم في المجالات التي يستطيعون فيها تنمية كفاءاتهم. وهذا ما قاله «جاردنر» في حديث لي معه... إن «حالة التدفق والانهماك» عبارة

عن حالة نفسية داخلية تدل على أن الطفل مشغول بعمل سليم. أو أن كل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئا ما يحبه ويتمسك به. والأطفال عندما يشعرون بالملل في المدرسة، يقاومون ويتمردون، وعندما يغمرهم التحدي يشعرون بالتلهف على القيام بواجباتهم المدرسية. فأنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك شيء تهتم به، وتشعر بأنه يدخل على نفسك السرور في أثناء انشغالك به.

وقد استخدمت إستراتيجية جاردنر في كثير من المدارس التي طبقت نموذجه في «أنواع الذكاء المتعددة»، والذي يدور حول تحديد سمات كفاءات الطفل الطبيعية ولعبه، وما يتمتع به من عناصر القوة، فضلا عن تخلصه من مواطن الضعف. ولنأخذ مثلا الطفلة التي تتمتع بموهبة الموسيقى والحركة، نجدها تدخل مرحلة «التدفق والاستغراق في العمل» بسهولة أكثر من الطفلة الأقل منها قدرة في هذا المجال. فإذا عرف المعلم سمات الكفاءة الطبيعية في طفل ما، فسوف يساعده هذا على الكيفية التي يشرح بها موضوعا للطالب، وأن يتدرج معه إلى أن يصل إلى مستوى متقدم. ومن شأن هذا أن يثير لديه أقصى قدر من التحدي، وبالتالي تصبح عملية التعلم، عملية تحقيق السرور، وليست عملية مخيفة أو مملة. وهنا تنعقد الآمال على الأطفال الذين يكتسبون «التدفق» بالتعلم، لأنهم سيصبحون مستقبلا أكثر جرأة وإقداما في مواجهة التحديات في مجالات جديدة، هذا ما يقوله «جاردنر» قبل أن يضيف... «إن هذا ما تثبته التجربة أيضا».

وعموما فإن نموذج التعلم عن طريق التدفق للمشاعر يشير إلى أن تحقيق التمكن من أي مهارة أو جملة معارف، ينبغي أن يحدث بصورة طبيعية، ينجذب الطفل إلى مجالات ينخرط فيها تلقائيا، وهي المجالات، التي يحبها في جوهرها. ذلك لأن هذا التدفق الأولي للمشاعر يمكن أن يكون نواة لتحقيق مستويات راقية من الإنجاز، لأن الطفل يدرك أن مواصلة المهارة في هذا المجال، سواء كان مجال الرقص أو الرياضيات، أو الموسيقى، هي مصدر فرح وتدفق لمشاعره. ومادام هذا المجال يُحفِّز قدرات الطفل لكي يحتفظ بهذا التدفق، لذا يظل فيّض المشاعر عنده هو المحرك الأولي للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل، فيما يجعل الطفل سعيدا، وهذا ـ بالطبع ـ نموذج للتعلم والتعليم أكثر إيجابية من التعلم الذي حصلنا عليه

في المدرسة. فهل ينسى أحد منا، كيف كانت أيام الدراسة تمثل لنا ـ على الأقل جزئيا ـ ساعات من الملل الذي تقطعه لحظات من القلق الشديد...؟ لكن استمرار حالة «تدفق المشاعر» خلال التعلم، أكثر إنسانية وطبيعية، لا شك في ذلك، ويجعل مشاعرنا تخدم العملية التعليمية.

ويتجاوب ذلك مع الفهم العام بأن التمكن هو توجيه انفعالاتنا إلى غاية مثمرة، سواء كان ذلك عن طريق السيطرة على دوافعنا أو تنظيم حالاتنا المزاجية لكي تساعدنا على التفكير بدلا من إعاقته، دافعة إيانا للمقاومة والقيام بمحاولات متكررة لمواجهة النكسات أو إيجاد سبل للتوصل إلى حالة الاستغراق، والانهماك في العمل أو تدفق المشاعر وصولا لإنجاز أكثر فاعلية، وينم ذلك كله عما لانفعالاتنا من قدرة على توجيه جهودنا في اتجاه المزيد من الفاعلية.

7 جذور العاطفة

لنعد مرة أخرى إلى حكاية «جاري» Gary، الجراح الماهر، الذي فقد القدرة على التعبير عن مشاعره مما سبب الحزن والكرب لخطيبته «إلين» Ellen. فقد أصبح كثير النسيان، ليس فقط فيما يخص مشاعره إنما بالنسبة لمشاعرها أيضا. و«جاري»، مثله مثل معظم فاقدي القدرة على التعبير عن مشاعرهم، فقد قدرته على التعاطف مع الآخرين أيضا، فضلا عن فقده نفاذ البصيرة. فإذا حدثته «إلين» عن شعورها بالانقباض لا يشعر « جاري» بالتعاطف معها. وإذا حدثته عن الحب ينقل الحديث إلى موضوع آخر. ويوجه «جاري» انتقاداته لما تفعله «إلين» معتقدا أنه يساعدها، غير مدرك أنها تشعر بأن ذلك لا يساعدها بقدر ما يمثل هجوما عليها.

ويقوم التعاطف على أساس الوعي الذاتي. فبقدر ما نكون قادرين على تقبل مشاعرنا وإدراكها نكون قادرين على قراءة مشاعر الآخرين. ونحن نرى الأشخاص العاجزين عن التعبير عن مشاعرهم مثل «جاري»، أولئك المفتقدين لأي فكرة عما يشعرون به أنفسهم، نراهم في حالة ضياع كامل. فإذا طلب منهم معرفة مشاعر أي شخص آخر

ممن يعيشون حولهم، نجدهم صُمّا بكما عاطفيا . فالنغمات والأوتار العاطفية التي تتردد من خلال كلمات الناس وأفعالهم، ونغمة الصوت المؤثرة، أو الانتقال من حالة انفعالية إلى حالة أخرى، أو حتى الصمت البليغ، أو الرعشة الدالة... كل هذه الحالات الانفعالية تمرُّ عليهم من دون ملاحظة.

والمرضى الفاقدون القدرة على التعبير عن مشاعرهم، ويشعرون بالارتباك إذا عبَّر الآخرون لهم عن مشاعرهم نحوهم. وهذا الفشل في تسجيل مشاعر الطرف الآخر هو أكبر نقطة ضعف في الذكاء العاطفي، بل هو فشل مأساوي في معنى إنسانية الإنسان، وكل علاقة الألفة بين البشر، ذلك لأن جذور الحب والرعاية والاهتمام تنبع من التوافق العاطفي، ومن القدرة على التعاطف.

هذه المقدرة ـ أي إمكان التعرف على مشاعر الآخرين ـ تُمارَس في جميع ميادين الحياة ومجالاتها، من مجالات البيع، والإدارة، إلى الروايات، إلى الأبوة، إلى الرحمة، إلى الممارسة السياسية. كما أن انعدام التعاطف مع الآخرين، له تأثير شديد أيضا. فالنقص في مشاعر التعاطف، يؤدي إلى الاضطرابات السيكوباتية الإجرامية، وحوادث الاغتصاب، وسلوك الأطفال المشاغبين.

ولا شك في أن عواطف البشر من النادر أن تتجسد في كلمات، لأنها تترجم في معظم الأحيان من خلال إيماءات وتلميحات. نحن نستطيع أن نعرف مشاعر الآخرين بالحدّس من خلال إمكان قراءة المشاعر غير المقروءة، مثل رنَّة الصوت، أو الإيماءة أو التعبير بالوجه وما شابه ذلك. وربما كان أكبر عدد من البحوث والدراسات حول قدرة الأشخاص على قراءة مثل هذه الرسائل العاطفية غير المنطوقة، تلك الدراسات التي أجراها «روبرت روزنتال» Robert Rosenthal العالم السيكولوجي بجامعة هارفارد ومساعدوه. ابتكر «روزنتال» اختبارا جديدا خاصا بالتعاطف سماه (PONS) أي «اختبار الحساسية لغير المنطوق» Profile of Nonverbal Sensitivity، هذا الاختبار عبارة عن مجموعة من شرائط الفيديو لسيدة شابة وهي تعبر عن مشاعرها المتدرجة من الاشمئزاز، إلى حب الأمومة. سجلت المشاهد ألوانا مختلفة من الانفعالات، تشمل الغضب بسبب الغيرة إلى طلب الصفح، ومن التعبير عن العرفان بالجميل، إلى الإغراء. سجلت مشاهد شرائط الفيديو وتوليفها،

بحيث كان كل مشهد يحمل صورة تعبر عن معنى يراد إيصاله دون استخدام كلمات مع قدر من الغموض في التعبير تتمثل ـ على سبيل المثال ـ في منع أي إشارة معبرة باستثناء التعبير بالوجه. وتظهر في مشاهد أخرى يُعبر فيها من خلال حركات الجسم فقط، إلى آخر ذلك من وسائل التعبير غير المنطوقة، ويتعين على المشاهد أن يرصد الانفعال الذى يُعبر عنه من خلال الحركات التعبيرية.

وفي اختبارات أجريت على أكثر من سبعة آلاف شخص في الولايات المتحدة و 18 بلدا أخرى، كان من بين الفوائد التي تعود على الإنسان القادر على قراءة المشاعر من التعبيرات غير المنطوقة أن هذا الإنسان يكون في حالة أفضل من حيث التكيف العاطفي، ومحبوبا أكثر من غيره، صريحا، ولا يُستغرب أيضا أن يكون أكثر حساسية. كما أظهر الاختبار أن النساء أفضل من الرجال في هذا النوع من التعاطف. وقد تحسن أداء المشتركين في هذا الاختبار على مدى (45 دقيقة) هى مدة الاختبار، كما أن علاقاتهم بالجنس الآخر أصبحت أفضل من غيرهم. ومن ثّم نجد أن التعاطف هو شعور يمكن تعلمه ليكون عنصرا مساعدا في الحياة العاطفية.

وإذا تابعنا نتائج الدراسات حول عناصر الذكاء الأخرى، نجد أن هناك علاقة عرضية فقط بين درجات قياس شدة التعاطف، ودرجات اختبار الكفاءة (SAT)، أو درجات مُعامل الذكاء (I.Q)، أو نتائج الامتحانات الدراسية. بيّنت الدراسات أيضا استقلال مشاعر التعاطف عن الذكاء الأكاديمى، من خلال اختبار يكشف الحساسية لغير المنطوق الذي صُمِّم خصيصا للأطفال، شمل (1011طفلا). أظهرت نتائج الاختبار أن الأطفال الأكثر ذكاء في قراءة المشاعر غير المنطوقة كانوا من الأطفال المحبوبين في المدرسة، وأكثرهم استقرارا عاطفيا. أظهرت النتائج أيضا أن أداء هؤلاء الأطفال أفضل أداء، على الرغم من أن مستوى مُعامل ذكائهم متوسط، بلا أي تميُز عن مُعامل ذكاء الأطفال الأقل منهم مهارة في قراءة الرسائل العاطفية غير المنطوقة. تدل هذه النتائج على أن التفوق في مقدرة التعاطف مع الآخرين يسهل وسائل التأثير والفعالية في الفصول الدراسية (أو ببساطة يجعل المدرسين يحبون هؤلاء الأطفال أكثر من غيرهم).

وإذا كانت وسيلة التعبير عن العقل المنطقي هي الكلمات، فإن وسيلة

التعبير عن العواطف يمكن أن تتم بغير كلمات . وعندما لا تتفق كلمات شخص مع ما تحمله نغمة صوته أو إيماءته، أو أي قناة تعبيرية أخرى غير منطوقة، تظهر حقيقة عواطفه في الكيفية التي يقول بها شيئا ما، أكثر من الشيء نفسه الذي يقوله . ومثل هذه الرسائل الانفعالية مثل القلق في نبرة صوت إنسان، أو الإثارة في سرعة إيماءته، نفهمها نحن لا إراديا، دون انتباه معين إلى طبيعة الرسالة. فنحن نستجيب لها ونستقبلها ببساطة استقبالا ضمنيا . ذلك لأن المهارات التي تتيح لنا أن نفعل هذا بصورة جيدة أو ضعيفة، هي أيضا في أغلب الأحوال مهارات تعلمناها ضمنيا .

كيف ينمو التعاطف؟

اغرورقت بالدموع عينا الطفلة «هوب» Hope، البالغة من العمر تسعة أشهر، في اللحظة نفسها التي رأت فيها طفلة تقع على الأرض. زحفت نحو أمها، تنشد التخفيف عنها كما لو كانت هي التى وقعت على الأرض. أما «ميشيل» 15 شهرا، فقد ذهب ليحضر لعبته «دبدوب» ليعطيها لصاحبه «بول» الذي كان يبكي، لكن «بول» استمر في البكاء فأخذ «ميشيل» يخفف عنه ليشعره بالأمان.

هذان الحدثان الصغيران المعبران عن العطف والاهتمام كانا ضمن ملاحظات الأمهات المدربات على تسجيل أفعال الأطفال المعبرة عن تعاطفهم مع الآخرين. انتهت هذه الدراسة التي أجريت عن التعاطف إلى أن جذوره يمكن أن تُغرس في الإنسان منذ الطفولة. فالأطفال - واقعيا - يشعرون منذ اليوم الأول لولادتهم بالتوتر عند سماع طفل آخر يبكي، وهذا ما يعتبره البعض استجابة تمثل التمهيد المبكر للتعاطف. وقد وجد المختصون في علم نفس النمو، أن الأطفال يشعرون بالانزعاج التعاطفي حتى قبل أن يدركوا تماما أنهم موجودون وحدهم بعيدا عن غيرهم. وحتى بعد مولدهم بشهور قليلة، يكون رد فعلهم لما يزعج غيرهم كما لو أنه إزعاج لهم، فينخرطون في البكاء إذا رأوا دموع طفل آخر. لكنهم حين يبلغون عامهم الأول يبدأون في إدراك أن تعاسة من حولهم لا تخصهم، ومع ذلك يبدو عليهم الارتباك ولا يعرفون ماذا يفعلون بالنسبة لما يحدث حولهم. ومن بين الأمثلة على هذا، ما جاء في بحث أجراه «مارتن هوفمان» Martin L. Hoffman العالم

السيكولوجي في جامعة نيويورك،أن طفلا في العام الأول من عمره جذب أمه نحو صديقه الطفل الذي يبكي لتخفف عنه وتساعده، متجاهلا أم الطفل الموجودة في الحجرة. ومثل هذا الاضطراب يكون ملحوظا عندما يقلد طفل يبلغ عاما واحدا من عمره حزن وهمّ إنسان آخر، ربما لكي يفهم أكثر بماذا يشعر هذا الإنسان. على سبيل المثال، عندما تضع طفلة في عامها الأول، إصبعها في فمها إذا جرحت إصبع طفلة أخرى لتتبين إن كانت ستتألم هي أيضا. أو إذا رأى طفل أمه تبكي فإنه يكفكف عينيه على الرغم من عدم وجود دموع فيهما.

هذه المحاكاة الآلية كما تسمى، هي المعنى الفني الأصلي لكلمة «التعاطف أو التقمص الوجداني» Empathy، كما استخدمها «إيه. بي. تيتشنر» A.B.Titchener عالم النفس الأمريكي أول مرة في العشرينيات. وهذا المعنى يختلف قليلا عن الأصل الذي دخل الإنجليزية من الكلمة اليونانية «Empatheia»، أي تقمص المشاعر، وهو مصطلح استخدمه أصحاب نظرية علم الجمال، تعبيرا عن القدرة على الإدراك الحسي للخبرة الذاتية لشخص آخر. لكن نظرية «تيتشنر» تقول: إن التعاطف ينبع من محاكاة معاناة الآخرين جسميا، باستحضار مشاعر الآخر نفسها إلى داخل المتعاطف نفسه. حاول«تيتشنر» إيجاد كلمة تتميز عن كلمة « عطف» Sympathy، التي تعبر عن إحساس شخص بما يشعر به شخص آخر من أحزان، ولكن دون مشاركة أيا كانت.

وعندما يبلغ الأطفال الرضع عامين ونصف العام، يبدأ تقليدهم لمعاناة الآخرين يخفت شيئا فشيئا، ويدركون أن آلام الغير تختلف عن آلامهم، والأفضل لهم أن يخففوا عنهم بدلا من تقليدهم. وإليكم هذه الحادثة التي كتبتها أم حرفيا في مذكراتها:

«صرخ طفل جارتنا... اقتربت منه «جيني» Jenny، تحاول أن تقدم له بعض البسكويت. أخذت تتبعه وتدور حوله، ثم حاولت أن تمسح بيدها على شعره، ولكنه انسحب بعيدا. هدأ الطفل، لكن «جيني» ظلت تبدو قلقة، استمرت تحضر له لعبا وتربت على رأسه وكتفيه».

عند هذه المرحلة من العمر، التى يشب فيها الأطفال عن الطوق، يبدأ ظهور الاختلاف بينهم في حساسيتهم الكاملة بالنسبة لاضطرابات غيرهم

الانفعالية. فالبعض مثل «جيني» يتعاطفون مع هذه الانفعالات، والبعض الآخر يتجاهلونها. وقد أظهرت مجموعة دراسات قامت بها كل من « ماريان راديك يارو» Marian Radek Yarrow، و«كارولين شان واكسلر» Carolyn Shan-Waxler من المعهد القومي للصحة النفسية، أظهرت هذه الدراسة، أن جزءا كبيرا من اختلاف الأطفال في درجة اهتمامهم بالتعاطف مع الآخرين، يرجع إلى الكيفية التي درب بها الآباء أطفالهم. فقد تبين أن الأطفال الأكثر تعاطفا مع غيرهم هم الذين شمل تدريبهم، لفت انتباههم بشدة إلى ما يسببه تصرفهم من آلام لشخص آخر، كأن يقال لهم «انظر كيف جعلتها تشعر بالحزن...» بدلا من « كان سلوكك هذا شقاوة...». تبين أيضا أن تعاطف الأطفال مع الآخرين يتشكل مع رؤيتهم لرد فعل الآخرين بالنسبة لشخص يشعر بالحزن والأسى، ومع محاكاتهم لما يرونه من ردود الأفعال، فينمو معهم مخزون من استجابات التعاطف، وخاصة تلك الاستجابات لتقديم المساعدة للناس الذين يمرون بضائقة.

الطفل المتوافق

وضعت سارة وهي في الخامسة والعشرين توأمين،« مارك وفريد» Mark & fred. كان «مارك» في عين سارة أكثر شبها بها من توأمه «فريد» الذي كان أكثر شبها بأبيه. ربما كان هذا الإدراك الحسي هو البذرة الدالة والمؤثرة تأثيرا شديدا في اختلاف معاملة الأم لكل من التوأمين. وعندما بلغ الطفلان ثلاثة أشهر، اعتادت «سارة» في معظم الأحيان التركيز على نظرة « فريد» المحملقة، وعندما يحول بصره بعيدا. كانت «سارة» تحاول مواجهة اتجاه نظراته مرة أخرى. فماذا كان يفعل الطفل «فريد» ؟ كان يدير رأسه بإصرار أكثر. وعندما كانت أمه تنظر في اتجاه آخر، يعود «فريد» وينظر إليها مرة أخرى. وتستمر هذه الدورة من متابعة النظرات وتجنبها بين الأم وطفلها. هذه المتابعة كانت تترك «فريد» باكيا معظم الأحيان. لكن الأم «سارة» لم تحاول مع توأمه «مارك» بالفعل أن تواجهه بنظراتها كما تفعل مع توأمه «فريد». ومن ثم ، كان «مارك» يستطيع ألا ينظر إلى أمه في أي وقت كما يشاء، وفي الوقت نفسه لا تواصل أمه متابعة نظراته كما تفعل مع «فريد» .

وعلى الرغم من أن هذا الفعل من الأفعال الصغيرة، لكن له دلالته. فبعد عام، أصبح« فريد» أكثر خوفا واعتمادا على غيره بصورة ملحوظة، بالمقارنة بتوأمه «مارك». كانت وسيلته في إظهار خوفه هي عدم النظر في عيون الناس كما كان يفعل مع أمه وهو في شهره الثالث، ويدير وجهه نحو الأرض أو ينظر بعيدا. أما «مارك» فكان ينظر إلى عيون الناس مباشرة، وإذا أراد ألا ينظر إليهم يرفع رأسه إلى أعلى ثم يحركها جانبا مع ابتسامة ساحرة.

وُضعت هذه الأم والتوأمان تحت ملاحظة دقيقة، كجزء من بحث قام به «دانييل ستيرن» Daniel Stern العالم السيكولوجي بكلية طب جامعة كورنيل. أبهرت «ستيرن» هذه التبادلات الصغيرة المتكررة التي كانت تحدث بين الوالدين والطفل. يعتقد «ستيرن» أن غرس أهم الدروس الأساسية في الحياة العاطفية يتم في هذه اللحظات الحميمية، لأن أخطر هذه اللحظات، تلك التي تجعل الطفل يشعر أن مشاعره تقابل بالتعاطف وأنها مشاعر مقبولة و متبادلة في عملية أطلق عليها «ستيرن» اسم «التوافق». كانت أم التوأمين متوافقة مع « مارك»، لكنها في الوقت نفسه بعيدة عاطفيا عن «فريد». يرى «ستيرن» أن اللحظات المتكررة من التوافق، أو عدم التوافق بين الآباء وأطفالهم تشكل ما سيحملونه معهم في شبابهم مما ينتظرهم عاطفيا في علاقاتهم الوثيقة، التي قد تكون أكثر درامية من أكبر الأحداث التي مرت بهم في طفولتهم.

والتوافق بين الأفراد يحدث ضمنيا، كجزء من إيقاع العلاقات فيما بينهم. وقد درس «ستيرن» التوافق دراسة دقيقة، من خلال شريط فيديو سجل عليه ساعات تقضيها الأمهات مع أطفالهن. وجد أن الأمهات المتوافقات مع أطفالهن هنَّ من جعلن أطفالهن يعرفون أن أمهاتهم يشعرن بما يشعرون به. فعندما تصرخ الطفلة ـ مثلاـ صرخة طويلة بالفرح، تؤكد لها الأم هذه البهجة بأن تهتز هزة راقصة مع الطفلة بتودد وحب، أو تقلد صوتها بنبرة قريبة من صرخة الفرح. أو عندما يلعب طفل لعبة الشخشيخة أو الجلاجل فتستجيب له الأم بهزة فرحة راقصة. وهكذا تكون الرسالة بمثل هذا التفاعل قد أكدت مرة ثانية أن الأم منسجمة بصورة أو أخرى مع مستوى انفعال الطفل. ومثل هذا التناغم البسيط يجعل الطفل يشعر بما يؤكد له

ارتباطه العاطفي بالأم ، وهي رسالة يرى «دانييل ستيرن» أن الأمهات يرسلنها مرة كل دقيقة عندما يتفاعلن على نحو متوافق مع أطفالهن.

والتوافق مختلف تماما عن التقليد البسيط كما شرحه « ستيرن» قائلا: «إذا قلدت طفلا، فهذا يعني فقط أنك تظهر له أنك تعرف ماذا فعل، وليس أنك مندمج بمشاعرك مع شعوره. أما إذا أردت أن تجعله يعرف أنك تشعر تماما بما يشعر به، عليك أن تسترجع مشاعره الداخلية بطريقة أخرى. في هذه الحالة يعرف الطفل أنك قد فهمته...».

وقد تكون ممارسة الحب هي أقرب الحالات التي يمر بها الشباب من ذلك وهم في سن الرشد، لهذا التناغم الحميم بين الطفل والأم. ويكتب «ستيرن» عن ممارسة الحب قائلا: « ... إنها ممارسة تشمل خبرة الإحساس بحالة الطرف الآخر الذاتية، وبالرغبة المشتركة، وبالنوايا المتوافقة، وحالات مشتركة من التصعيد المتزامن للإثارة مع المحبين حيث يستجيب كل منهما للآخر، في تزامن يعطي الإحساس الضمني بالعلاقة العميقة. إن ممارسة الحب في أفضل حالاتها، هي فعل الاندماج العاطفي المتبادل بين شخصين، وفي أسوأ حالاتها تفتقد مثل هذا الاندماج العاطفي المتبادل».

ثمن عدم التوافق

يعتقد «ستيرن» أنه مع تكرار الأفعال المتوافقة مع الطفل يبدأ تنمية إحساسه بإمكانه مشاركة الآخرين له، وأنهم سيشاركونه في مشاعره. ينبعث هذا الإحساس عند الأطفال في الشهر الثامن تقريبا. في هذا العمر يدرك الأطفال أنهم ذوات منفصلة عن الآخرين، ويستمر هذا الإدراك مع تكوينهم طوال مراحل حياتهم من خلال علاقاتهم الحميمية. فإذا أساء الوالدان التوافق مع طفلهما، سبّب له هذا انزعاجا عميقا. وقد استخدم «ستيرن» في إحدى تجاربه، نوعين من الأمهات. أمهات يبالغن في استجابتهن لأطفالهن، وأخريات على النقيض من ذلك، استجابتهن قاصرة جدا ولا يسايرن أطفالهن في مشاعرهم، وجد «ستيرن» أن استجابة الأطفال في هاتين الحالتين كانت الفزع والانزعاج.

إن غياب التوافق لفترة طوية بين الوالدين وطفلهما ، يسبب للطفل خسائر عاطفية هائلة. وعندما يفشل الآباء دائما في إظهار تعاطفهم مع

مجموعة انفعالات الطفل الخاصة، مثل الفرح، أو البكاء بالدموع، أو الاحتياج إلى حضن دافئ، يبدأ الطفل في تجنب التعبير عن نفسه، وربما عن مشاعره أيضا بهذه الانفعالات نفسها. ومن المفترض أن تزول بهذه الطريقة من الإخفاء مجموعة انفعالات الطفل كلها من خزينة ذكرياته عن العلاقات الحميمية، خاصة تلك المشاعر التي استمرت فترة طفولته بلا تشجيع، سواء كان ذلك صريحا أو مستترا.

وعلى المنوال نفسه فإن الإطفال قد يتجهون إلى انفعالات بائسة، ويتوقف ذلك على الحالة النفسية لمن يتعاملون معهم. وحتى الأطفال الرضع يشعرون بأمزجة أمهاتهم. فالأطفال في عمر ثلاثة أشهر يعكسون صورة أمهاتهم المكتئبات في أثناء اللعب معهن، بإظهار المزيد من انفعالات الغضب والحزن. ويقل كثيرا فضولهم واهتمامهم التلقائي بالمقارنة بأطفال الأمهات غير المكتئبات.

وقد خرج « ستيرن» من هذه الدراسة، بحقيقة أن أفعال الأمهات وردود أفعالهن حين تكون دون مستوى نشاط أطفالهن، تُعلِّم الطفل في آخر الأمر كيف يكون سلبيا. حيث يتعلم الطفل الذي عومل بهذه المعاملة السلبية «أنه لا يستطيع أن يجعل أمه في مثل حالته، عندما يكون منفعلا، لذا فلن يحاول أن يكون كذلك... ». ويؤكد «ستيرن» أنه على الرغم من هذه الحقيقة النفسية، فإن الأمل معقود على إقامة علاقات تصحيحية على مدى مسيرة الحياة مع الأصدقاء أو الأقارب مثلا، أو بالعلاج النفسي، لإعادة تشكيل نمط العلاقات الفاعلة. فمن الممكن مثلا تصحيح عدم التوازن في نقطة ضعف عند شخص ما في مستقبل حياته، ذلك لأن التوافق عملية متصلة تستمر مع الإنسان على مدى سنوات العمر.

وتعتقد نظريات عدة من التحليل النفسي، أن العلاقة العلاجية التي تحقق مثل هذا التصحيح العاطفي، ما هي إلا خبرة تعويضية لعملية التوافق. وقد استخدم بعض المفكرين من المحللين النفسيين مصطلح «الصورة المنعكسة» Mirroring، أي أن يعكس الطبيب المعالج للمريض فهمه لحالته النفسية الداخلية، تماما كما تفعل الأم المتوافقة مع طفلها. فالتزامن العاطفي ليس تزامنا ثابتا، ويحدث بعيدا عن الإدراك الواعي، على الرغم مما قد ينعم به المريض من إحساس بأن الآخرين يفهمونه فهما ثاقبا.

بيد أن الإنسان يدفع ثمنا باهظا طوال حياته العاطفية، نتيجة لنقص التوافق الذي حرم منه في طفولته. فقد أظهرت نتائج دراسة عن المجرمين الذين ارتكبوا أقسى جرائم العنف، أن جميعهم يشتركون في خاصية واحدة منذ باكورة حياتهم جعلتهم يختلفون عن المجرمين الآخرين. فهؤلاء لم يتمتعوا في طفولتهم بالاستقرار. فقد تنقلوا من بيت من بيوت رعاية الأحداث إلى بيت آخر. أو نشأوا في ملاجئ الأيتام، أي أنهم عاشوا حياة كل تاريخها يوحي بالإهمال العاطفي وقلة فرص التوافق.

وبينما يبدو الإهمال العاطفي قد أطفأ عندهم ضوء التعاطف مع الآخرين نتيجة الإيذاء الانفعالي الحاد والمستمر الذي تعرضوا له بالمعاملة القاسية المتسمة بالتهديدات السادية، والإذلال، والدونية، ومن ثم يشب هؤلاء الأطفال الذين قاسوا كل هذا، وقد امتلأت قلوبهم بمشاعر مفرطة الحساسية أمام عواطف الآخرين من حولهم. وهكذا يصلون إلى درجة الحذر مما قد يصدر منهم من تلميحات توحي بالتهديد للآخرين بعد الجراح التي أصابت مشاعرهم. ومثل هذا الاستغراق الكامل المفرط بالهواجس حول مشاعر الآخرين، يعني إطالة الحالة النفسية بالنسبة لمن تعرضوا للإيذاء النفسي وهم أطفال. وها هم قد بلغوا اليوم سن البلوغ، وقاسوا من شدة تقلب أمزجتهم التي تشخص بوصفها: «الخط الفاصل بين الشخصية السوية والشخصية المضطربة». ولعل من النعم على كثير من هؤلاء الأشخاص أن يشعروا بمشاعر الآخرين من حولهم، وإن من الطبيعي أن يقروا بما عانوه من أذى عاطفي في طفولتهم.

الدراسة العصبية للتعاطف

كانت التقارير عن الحالات الشاذة والغريبة في علم الأعصاب في كثير من الأحيان من بين الأمور التي كشفت في وقت مبكر عن أساس التعاطف مع الآخرين في دورة المخ العصبية. وعلى سبيل المثال، استعرض أحد التقارير في العام 1975 حالات عدة حدثت فيها للمرضى الذين تعرضوا لتلف ما في المنطقة اليمنى من فصوص المخ الأمامية، حالة عجز غريب. أصبحوا غير قادرين على فهم الرسالة الانفعالية في نبرة صوت الناس، على الرغم من قدرتهم على فهم الكلمات جيدا. فكلمة «شكرا» بنبرة ساخرة،

و«شكرا» أخرى بنبرة امتنان، وثالثة بنبرة غاضبة، جميعها لها المعنى نفسه المحايد بالنسبة لهم. وعلى النقيض من ذلك، جاء في تقرير آخر العام 1979، عن مرضى أصيبوا في أجزاء أخرى في نصف الدماغ الأيمن، أن حدث لهم عجز من نوع مختلف في إدراكهم الحسي الانفعالي. هؤلاء المرضى كانوا عاجزين عن التعبير عن عواطفهم الخاصة من خلال نبرة صوتهم، أو بالتلميحات. كانوا يعرفون تماما ماهية مشاعرهم، لكنهم ببساطة لا يستطيعون نقل هذه المشاعر. لاحظ العلماء السيكولوجيون على اختلاف مشاربهم، أن جميع هذه المناطق في القشرة الدماغية (Cortical Brain Regions) لها ارتباطات قوية بالجهاز الحوفي ـ (The Limbic System).

استعرضت «ليسلي برادزر» Leslie Brothers، العالمة السيكولوجية في المعهد التكنولوجي بكاليفورنيا، الدراسات المذكورة، كخلفية علمية لورقة علمية تمهيدية حول بيولوجيا التعاطف مع الآخرين. ومع استعراض كل النتائج الخاصة بالجهاز العصبي، والدراسات المقارنة الخاصة بالحيوانات، أشارت «ليسلي» إلى أن النتوء اللوزي (Amygdala)، وارتباطه بمنطقة الترابط في المهاد البصري، هو جزء من دائرة المخ العصبية الرئيسية التى هي أساس التعاطف.

إن كثيرا من الأبحاث المتصلة بالجهاز العصبي التي أجريت على الحيوانات وخاصة الرئيسيات من غير الإنسان، أوضحت أن هناك قدرة على التعاطف لدى الرئيسيات... وتفضل «ليسلي برادزر» تسميتها بـ «التواصل العاطفي»، ليس فقط من خلال عدد من الحكايات التي تُروى، بل من دراسات لمثل التجربة التالية: تدربت قرود الريزوس (Resus) في بداية التجربة، على الخوف عند سماع صوت معين في أثناء تعرضها لصدمة كهربية. ثم تعلمت بعد ذلك كيف تتفادى الصدمة الكهربية بدفع رافعة عند سماعها لهذا الصوت المعين. بعد هذا التعلم، وُضع زوجان من هذه القرود، كل منهما في قفص منفصل. كان الاتصال الوحيد بينهم من خلال دائرة تليفزيونية مغلقة، سمحت لهما برؤية صورة وجه القرد الآخر. سمع القردالأول ـ وليس القرد الثانى ـ الصوت المخيف الذى ظهر في نظرة الخوف على وجهه. في هذه اللحظة نفسها، دفع القرد الثاني الرافعة، التي تمنع الصدمة. هذا تماما هو فعل التعاطف، أو التقمص الوجداني، إن لم

يكن الإيثار.

لقد ثبت من التجارب حقيقة أن الرئيسيات من غير البشر، تقرأ الانفعالات على وجوه زملائها. وهذا مثال على ذلك: أولج الباحثون برفق أقطابا كهربية دقيقة في دماغ القرود. أتاحت هذه الأقطاب الكهربية تسجيل نشاط خلية عصبية واحدة، أظهرت الأقطاب التي كانت تسجل مايجري في الخلايا العصبية في قشرة المهاد البصري وفي النتوء اللوزي «الأميجدالا»، أظهرت أنه عندما رأى وجه القرد الآخر فإن هذا ينقل الإشارة إلى المهاد البصري في البداية، ثم ينقلها بعد ذلك إلى الأميجدالا». وهذا المسار هو المسار العادي النمطي الذي يعني وجود إثارة انفعالية. لكن المثير للدهشة حقا، من النتائج التى انتهت إليها مثل هذه الدراسات، أنها حددت أيضا الخلايا العصبية في المهاد البصري التي تستجيب فقط لتعبيرات أو إيماءات خاصة على الوجه، مثل فتح الفم فتحة تهديد، أو تكشيرة مخيفة، أو انحناءة تَذَلُّل. هذه الخلايا العصبية متميزة عن الخلايا العصبية الأخرى التي تتعرف على الوجوه المألوفة في المنطقة نفسها. وهذا فيما يبدو قد يعني أن المخ قد صُمم من البداية للاستجابة لتعبيرات انفعالية محددة، أي أن التعاطف على هذا النحو يكون من المعطيات البيولوجية.

وأشارت براذرز إلى أن هناك دراسات أخرى تثبت الدور الرئيسي للمسار الذي يربط بين « الأميجدالا » و «قشرة المخ» في قراءة الانفعالات والاستجابة لها، حيث تبين من بحث على قرود الحياة البرية التي فصل الاتصال في دماغها بين «الأميجدالا » و«قشرة المخ»، تبين أن هذه القرود عندما أعيدت مرة أخرى لتلحق بقطيعها، استطاعت أن تقوم بالمهام العادية مثل إطعام نفسها، وتسلق الأشجار. لكن هذه القرود التعيسة فقدت الإحساس بالكيفية التي تستجيب بها انفعاليا مع القرود الأخرى في القطيع. وعندما حاول أحد قرود القطيع التقرب الودي من هذه القرود، كانت تفر منه. وهكذا أصبحت تعيش في عزلة عن القرود الأخرى متفادية أي صلة مع أفراد قطيعها.

وتلاحظ «ليسلي براذرز» أن المناطق نفسها في القشرة التي تتركز فيها الخلايا العصبية المتخصصة في الانفعالات، هي أيضا الخلايا التي لها أقوى صلة بـ «الأميجدالا»، وأن قراءة الانفعال تشارك فيها أيضا الدائرة

العصبية بين الأميجدالا والقشرة الدماغية ، وهذه الدائرة تلعب الدور الرئيسي في تنظيم الاستجابات المناسبة. وتشير «ليسلي» أيضا إلى أن أهمية هذا النظام في المخ، بالنسبة للبقاء واضحة في الرئيسيات. فالإدراك الحسي لصفات فرد آخر، ينبغي أن يُحدث نمطا معينا من الاستجابة الفسيولوجية، وسرعة تكيفها وفقا للحالة، سواء كانت هذه الاستجابة عضة من القرد، أو أن تكون في دورة هادئة تمهيدا للتزاوج، أو في الاتصال الجنسي.

ويرى «روبرت ليفنسون» Robert levenson العالم السيكولوجي بجامعة كاليفورنيا ببركلي، أن الأساس الفسيولوجي للتعاطف أو التقمص الوجداني موجود عندنا نحن البشر أيضا. أجرى «ليفنسون» دراسة على عدد من الأزواج، حاول فيها معرفة انفعالات شركات حياتهم في أثناء مناقشة محتدمة تجري بينهما. اتبع في هذه الدراسة وسيلة بسيطة. سجل للزوجين فيلما على شريط فيديو، وقام بقياس رد الفعل الفسيولوجي في أثناء مناقشتهما لبعض المسائل المزعجة في حياتهما الزوجية، مثل كيف يؤدبان الأطفال، أو عاداتهما في الإنفاق، وما شابه ذلك. بعد ذلك يستعرض كل طرف من الزوجين شريط الفيديو، ويحكي عن شعوره أو شعورها في أثناء ذلك لحظة بلحظة. ثم يستعرض كل من الزوجين شريط الفيديو مرة ثانية. وهكذا يستطيع كل من الزوجين هذه المرة أن يقرأ انفعالات الطرف الآخر.

يقول «روبرت ليفنسون». كانت أكثر مشاعر التعاطف أو التقمص الوجداني مع الآخر دقة تلك التي حدثت مع أولئك الأزواج والزوجات الذين توافقت ردود أفعالهم الفسيولوجية في أثناء مشاهدتهم أفلام الفيديو. فعندما كانت استجابة أحد الزوجين لطيفة عذبة، كانت استجابة الطرف الآخر الشيء نفسه. وعندما انخفضت سرعة ضربات قلب أحد الزوجين حدث الشيء نفسه لقرينه أو قرينته. أي باختصار قلدت أجسامهم ردود الفعل الجسمية التي حدثت لأقرانهم لحظة بلحظة. لكن عندما تكرر عرض الأنماط الفسيولوجية في شرائط الفيديو على كل من الأزواج أنفسهم في أثناء حدوث رد الفعل الأصلي، كان حدسهم ضعيفا جدا لمشاعر الطرف الثاني. فقد حدث التعاطف فقط عندما تزامنت أجسامهم في أثناء التجربة.

هذا يدل على أن المخ العاطفي، عندما يدفع الجسم إلى رد فعل شديد،

مثل حرارة الغضب مثلا، فقد يتوافر حينئذ قدر قليل من التعاطف مع الآخر أو لا يوجد على الإطلاق. فالتعاطف يتطلب قدرا كافيا من الهدوء والاستقبالية لكي تصل الإشارة الذكية المرسلة من الشخص الآخر، فيحاكيها المخ العاطفي للفرد المتلقي.

التقمص الوجداني والأخلاق: جذور الإيثار

«لا تسل لمن تدق الأجراس. إنها تدق لك...!» هذه العبارة من أشهر أبيات الشعر في الأدب الإنجليزي. وأبيات «جون دون» John Donne تتحدث عن جوهر الرابطة بين التعاطف أو التقمص الوجداني وبين الحدب، حيث تكون آلام الآخر هي آلامنا نحن، آلام الإنسان نفسه. فأنت حين تشارك الآخر مشاعره، فهذا يعني أنك تهتم به. وبهذا المعنى، تكون الكراهية العميقة (Antipathy) نقيض التعاطف. والموقف التعاطفي يرتبط مرارا وتكرارا بأحكام أخلاقية، تتعلق بمواقف أخلاقية محيرة تجاه أشخاص يمكن أن يكونوا ضحايا لتصرفك. وعلى سبيل المثال هل ينبغي عليك أن تكذب حتى لا تجرح مشاعر صديقك؟ هل تفي بوعد لزيارة صديق مريض، أو تقبل دعوة على العشاء في آخر دقيقة بدلا من هذه الزيارة...؟ متى يستمر نظام دعمك لإنسان ما لكي يعيش، أو تتركه يموت إذا تخليت عنه؟

وضع «مارتن هوفمان» Martin Hoffman، الباحث المختص في التعاطف أو التقمص الوجداني، هذه الأسئلة الأخلاقية حيث، يرى أن جذور مبادئ الأخلاق مغروسة في مشاعر الاندماج العاطفي، ما دمت تتعاطف مع الضحايا المحتملين، مثل شخص يتألم، أو يتعرض لخطر ما، أو محروم. وهذا يعني مشاركة هؤلاء الضحايا في محنتهم التي تحرك الناس ليفعلوا أي شيء لمساعدتهم. ويرى «هوفمان» أن القدرة على التعاطف أو التقمص الوجداني بمعنى أن تتصور نفسك في مكان الآخر، هي القدرة نفسها التي تدفع الناس إلى اتباع مبادئ أخلاقية معينة، وهذا أمر يتجاوز الرابطة المباشرة بين التعاطف والإيثار أو الغيرية في التعاملات الشخصية.

ويرى « هوفمان» أن التعاطف مع الآخرين ينمو بصورة طبيعية منذ سنوات الطفولة الأولى، ويستمر على امتداد العمر. وكما رأينا كيف تشعر الطفلة البالغة من العمر عاما بالحزن عندما ترى طفلة أخرى تقع على

الأرض وتبدأ في البكاء. ولقد كان تعاطفها مع الطفلة الأخرى قويا ومباشرا إلى حد أنها وضعت إصبعها في فمها، ودفنت رأسها في حجر أمها، كما لو كانت هي التي وقعت وتألمت وبكت. وبعد العام الأول، عندما يصبح الأطفال أكثر إدراكا بأنهم متميزون عن الآخرين، عندئذ يحاولون بنشاط التخفيف عن طفل آخر يبكي، فيقدمون له لعبهم (الدب تيدي أو الدبدوب) مثلا. وعندما يبلغون عامين، يبدأ وعيهم بأن مشاعر إنسان آخر غيرهم تختلف عن مشاعرهم. ومن ثم يصبحون أكثر حساسية للإشارات التي تكشف لهم مشاعر الآخرين بالفعل. وقد يدركون أيضا عن هذه المرحلة أن كبرياء طفل آخر يجعل المبالغة في الاهتمام به لن تكون أفضل الوسائل لمساعدته وكفكفة دموعه.

وفي أواخر سنوات الطفولة، يتبدى التعاطف في أعلى مستوياته تقدما، ويستطيع الأطفال في هذا العمر فهم مشاعر الهم والأسى التي تتجاوز الموقف الآني، وأن يدركوا أن حالة شخص ما، أو وضعه في الحياة قد يكون مصدر الهم المزمن. عندئذ قد يشعرون بهموم الجماعة، مثل الفقراء، والمقهورين والمشردين. هذا الفهم في سن الرشد، يمكن أن يغرس عقائد أخلاقية ترتكز على إرادة التخفيف عن ذوي الحظ العاثر وعمن يعانون من الظلم.

ولاشك في أن التعاطف مع الآخرين، يكمن وراء كثير من الأفعال والأحكام الأخلاقية. ومن الأمثلة على ذلك «الغضب التعاطفي»، الذي وصفه «چون ستيوارت ميل» John Stuart Mill بأنه: «الشعور الطبيعي للثأر بناء على حُكْم العقل، والعطف على أولئك الذين تعرضوا للإيذاء وجُرحت مشاعرهم، فجرحت مشاعرنا معهم...». أطلق «ميل» على هذا الشعور اسم «حارس العدل». ومن الأمثلة الأخرى التي يؤدي فيها التعاطف مع الآخرين إلى فعل أخلاقي، أن يتدخل أحد المارة في الطريق لمصلحة المعتدى عليه. وتبين الأبحاث أنه بقدر ما يزيد تعاطفك مع الضحية، بقدر ما يزيد احتمال تدخلك. وهناك بعض الشواهد على أن مستوى التعاطف الذي يشارك به الناس بعضهم مع بعض يكون له أثره في أحكامهم الأخلاقية أيضا. فقد كشفت الدراسات التي أجريت في ألمانيا، والولايات المتحدة، أن أكثر الناس إحساسا بالتعاطف مع غيرهم، هم أكثرهم تفضيلا للمبادئ الأخلاقية

التي تتحدد وفقا لاحتياجات الناس.

الحياة من دون تعاطف: تفكير المتحرش - أخلاقيات الانحراف الاجتماعي

تورط «إريك إيكارت»، حارس «تونيا هاردنج» Tonya Harding بطلة التزلج على الجليد، مع بعض الأشرار، في التحرش ب «نانسي كيريجان» Nancy Kerigan، منافسة « تونيا هاردنج» في أوليمبياد العام 1994، على الميدالية الذهبية للنساء. أصيبت «نانسي» في ركبتها نتيجة هذا التحرش والهجوم عليها بالضرب خارج الملعب، في أثناء الشهور الحاسمة من تدريبها. وعندما شاهدها « إيكارت» على شاشة التليفون وهي تبكي، انتابته نوبة مفاجئة من الندم، وأفضى بالسر لصديق له. بعدها بدأ تسلسل الأحداث والنتائج التي أدت إلى القبض على المعتدين. هذا الندم نابع من قوة التعاطف مع الآخرين.

بيد أن هذه القوة التعاطفية مفقودة تماما بصورة مأساوية عند مَنْ يرتكبون جرائم الاغتصاب، والمتحرشين بالأطفال، وكثيرين من مرتكبي جرائم العنف الأسري. هؤلاء المجرمون غير قادرين على التعاطف. هذا العجز في الإحساس بألم ضحاياهم يجعلهم يبررون جرائمهم بالكذب على أنفسهم. وتتضمن أكاذيبهم قولهم مثلا «الواقع أن النساء يرغبن في الاغتصاب...» أو « المرأة إذا قاومت، فهي تتمنع بشدة لكي تغتصب...». ويقول المتحرشون بالأطفال: « أنا لا أؤذي الطفل، أنا أظهر له الحب فقط...» أو «ما أفعله صورة أخرى من العاطفة...». وبالنسبة للآباء الذين يعتدون جنسيا على أبنائهم يقولون «هذا مجرد تدريب جيد». لقد جمعت كل هذه التبريرات من أولئك المرضى الذين يعالجون من هذه المشكلات، وقد اعترفوا بأنهم كانوا يبررون جرائمهم في أثناء تعاملهم الوحشي مع ضحاياهم، أو في أثناء استعدادهم لارتكاب الجرائم.

إن قتل مشاعر التعاطف مع الآخرين، في أثناء إيقاع هؤلاء المتحرشين الأذى بضحاياهم، هو غالبا ما يكون جزءا من دورة انفعالية تدفعهم لارتكاب جرائمهم المتسمة بالقسوة. لنرى مثلا، سلسلة الانفعالات التي تقود إلى جريمة الجنس، مثل التحرش بالأطفال. تبدأ الدورة مع شعور المتحرش بالملل والغضب والاكتئاب والوحدة. وقد تستفزه هذه الأحاسيس عندما

يرى شخصين سعيدين على شاشة التليفزيون، بعدها يشعر بالاكتئاب لأنه وحيد. يحاول المتحرش البحث عن السلوى في صورة خيالية، يرغب أن يعيشها، مثل صداقة حميمية مع طفل تتحول إلى علاقة جنسية وينتهي ذلك بممارسة العادة السرية. بعد ذلك يشعر المتحرش براحة مؤقتة تنتهي بعد مدة قصيرة، يعود الاكتئاب بعدها إليه مرة أخرى والشعور بالوحدة، ولكن بصورة أشد وأقوى. يبدأ المتحرش بعد ذلك في التفكير كيف يمارس ما استقر في خياله ممارسة فعلية، مبررا ذلك لنفسه بقوله: «أنا لن أضر الطفل ضررا حقيقيا مادمت لن أسبب له أذى بدنيا ...». وإذا كانت الضحية طفلة يقول: «إذا لم ترغب الطفلة في ممارسة الجنس معي، يمكنها أن توقفني...».

وهكذا يرى المتحرش الطفلة الحقيقية من خلال عيني خياله الفاسد المنحرف، وليس من خلال التعاطف مع مشاعر الطفلة في هذا الموقف. ويشكل هذا الانعزال العاطفي كل ما يتبع ذلك من أفعال، بداية من خطة الانفراد بطفلة، إلى الحذر الشديد مما سوف يحدث، ثم القيام بتنفيذ الخطة. كل هذه الخطوات تتم تباعا، كما لو أن الطفلة الضحية بلا مشاعر. فالمتحرش يتصورها مثل الطفلة التي كانت في خياله، وبالتالي لا يسجل عقله مشاعر الطفلة الحقيقية ورد فعلها المفاجئ، بالاشمئزاز، والخوف، والقرف، لأنه لو أدرك هذه الانفعالات فسيدمر ذلك خطة تحرشه بأكملها.

لذا فقد أصبح اليوم الافتقاد الكامل للتعاطف من جانب هؤلاء المتحرشين مع ضحاياهم موضع اهتمام رئيسي في عمليات العلاج الجديدة المبتكرة لشفاء هؤلاء المتحرشين. يروي المتحرشون المعتدون في أهم برامج العلاج المتقدمة،حكايات توجع القلوب عن جرائمهم من منظور الضحايا. ثم يشاهدون أفلام الفيديو التي يحكي فيها الأطفال الضحايا بالدموع كيف تم التحرش بهم. بعدها يكتب المتحرشون المعتدون عن الأذى الذي ارتكبوه من وجهة نظر ضحاياهم، متخيلين شعور ضحيتهم. يحكي هؤلاء المتحرشون وهم تحت العلاج، قصصهم لفريق المعالجين يحاولون بها الإجابة عن أسئلتهم حول اعتداءاتهم من منظور ضحاياهم. وأخيرا يقوم المعتدون بتمثيل الجريمة، ولكن يقومون بتمثيل دور الضحايا هذه المرة.

قال لي «وليام بيثرز» William Pithers العالم السيكولوجي بسجن

«ڤيرمونت» Vermont، الذي طور هذا العلاج بابتكار عملية «العلاج بتجسيد الموقف»، : «إن التعاطف مع الضحية يرفع مستوى الإدراك الحسي، وبالتالي يقوي دوافع مقاومة الإثارة الجنسية المنحرفة عند هؤلاء الأشخاص، بحيث يصبح إنكار الألم حتى في خيالهم أمرا صعبا ...». وقد وجد «ويليام بيثرز» أن مجرمي الاعتداءات الجنسية الذين طبق عليهم هذا البرنامج العلاجي في السجن، انخفض عدد اعتداءاتهم اللاحقة بعد إطلاق سراحهم، بمعدل النصف بالمقارنة مع المعتدين الذين لم يدخلوا هذا البرنامج العلاجي. فقد ثبت أنه من دون هذا الدافع الأولي للتعاطف الموحى به إلى هؤلاء المجرمين، لا جدوى من أي علاج آخر.

وإذا كان هناك بعض الأمل في غرس الإحساس بالتعاطف في قلوب المعتدين مثل المتحرشين بالأطفال، فإن الأمل ضعيف جدا بالنسبة لأنماط أخرى من المجرمين الآخرين المعروفين بالسيكوباتيين أو مرضى الاضطراب العقلي «Psychopaths» وقد أطلق على هذه الحالة حديثا مع التشخيص السيكولوجي اسم مرضى «الانحراف الاجتماعي» Sociopath. هؤلاء السيكوباتيون مشهورون بسوء السمعة، إذ يجمعون بين الجاذبية الشخصية، والتجرد التام من أي شعور بالندم، حتى بالنسبة لأبشع جرائمهم قسوة وتجردا من أي قلب. والواقع أن مرض الاضطراب العقلي هذا، والعجز عن التعاطف مع الآخرين، أو الشعور بالرحمة من أي نوع، أو على الأقل دون وخزة ضمير، يعتبر من أكثر النقائص العاطفية إثارة للحيرة. ويبدو أن جوهر برود مرضى الانحراف النفسي يرتكز على عدم قدرتهم على فعل أي شيء غير أكثر العلاقات الجنسية الانفعالية ضحالة. وها نحن نرى الصورة المصغرة لحالة المريض السيكوباتي، ضمن قائمة أكثر أنواع المجرمين قسوة، مثل القتلة الساديين مرتكبي جرائم القتل المتعددة الذين يشعرون بالتلذذ من عذاب ضحاياهم قبل قتلهم.

والمرضى «السيكوباتيون» كذابون بالسليقة، يقولون دائما كل ما يمكنهم من الحصول على ما يريدون... يتلاعبون بعواطف ضحاياهم بأسلوب من فقد الإيمان بطيبة الإنسان وإخلاصه. ولنتأمل ما فعله «فارو» البالغ من العمر سبعة عشر عاما، وأحد أعضاء عصابة لوس أنجلوس الذي ارتكب جريمة إحداث إعاقة لأم وطفلها بإطلاق الرصاص عليهما وهو في سيارة

منطلقة. وصف «فارو» هذه الجريمة مفتخرا أكثر منه نادما. وبينما كان في سيارة «ليون بنج» Leon Pinj ، الكاتب الذي كان يؤلف كتابا عن عصابات لوس أنجلوس بعنوان The Crips And Bloods، أراد «فارو»، أن يستعرض نفسه أمام «ليون بنج» قائلا: سأتظاهر بأنني مجنون، وسأنظر للشابين الأنيقين في السيارة المجاورة ». وصف «بنج» ما حدث: أحس قائد السيارة المجاورة أن هناك شخصا ينظر إليه، أخذ يحملق في سيارتي. اتصلت عيناه بعيني فارو، مشاعر الخوف كانت بادية في عينيه.

أما «فارو»، فقد وصف نظرته التي أطلقها على السيارة المجاورة هكذا:

... نظر قائد السيارة المجاورة نظرة مباشرة، وقد تبدلت ملامح وجهه تماما، كما لو كانت لمحة من خدعة تصويرية. تحول وجهه إلى كابوس وشيء بشع مرآه... وكأن وجهه يقول لك إذا بادلتني هذه النظرة، من الأفضل لك أن تحفظ مركزك. وكأن نظرته تبلغك أنه غير مكترث بأي شيء، لا بحياته ولا بحياتك.

تتعدد التفسيرات المقبولة لسلوك معقد مثل ارتكاب جريمة بطبيعة الحال هي تفسيرات لا تستند إلى أساس بيولوجي. تقول إحدى هذه التفسيرات إن هذا النوع من المهارة الانفعالية المنحرفة، مثل تخويف الناس يكون لها أهميتها لحياة الإنسان في الأحياء التي يسود فيها العنف لأنها قد تتحول إلى جرائم. في هذه الحالات أيضا، قد يكون للتعاطف المبالغ فيه تأثير مضاد.

وقد يكون تصنع عدم التعاطف «فضيلة» في كثير من الأدوار التي يقوم بها بعض الناس في الحياة، مثلا أن يبدي القسوة شرطي يستجوب عصابة من المجرمين.

ويقول الأشخاص الذين يعذبون ضحاياهم ممن يرتكبون العمليات الإرهابية، إنهم يجردون أنفسهم من الإحساس بمشاعر ضحاياهم لكي تنجح مهمتهم. وهناك سبل عدة للتحايل في هذا الصدد.

لعل أكثر هذه السبل شرا للتجرد التام من التعاطف مع الآخر، تلك التي اكتشف بالمصادفة في دراسة حول الأزواج الذين يضربون زوجاتهم بقسوة بالغة. أظهرت الدراسة حالة شذوذ فسيولوجي يتصف بها كثير من هؤلاء الأزواج الذين يضربون زوجاتهم بانتظام، أو يهددونهن بالسكاكين أو

البنادق من دون سبب. يمارس هؤلاء الأزواج هذا الشذوذ وهم في حالة من البرود أكثر من كونهم في حالة غضب مشتعل. وكلما تصاعد غضبهم ظهر شذوذهم أكثر فأكثر، حيث تنخفض ضربات قلوبهم بدلا من تزايدها كما يحدث عادة مع اشتداد موجات الغضب. وهذا يعني أنهم فسيولوجيا يزدادون هدوءا كلما زادت عدوانيتهم. ويبدو أن هذا الفعل الإرهابي المحسوب من العنف هو وسيلة للسيطرة على زوجاتهم بغرس الخوف في نفوسهن.

هؤلاء الأزواج المتوحشون الباردون هم نتاج نشأة فريدة مختلفة ومنفصلة عن غيرهم من الأزواج الآخرين الذين يضربون زوجاتهم والذين يتصفون بالعنف أيضا خارج الحياة الزوجية، فنراهم يشتبكون في معارك داخل البارات، ومع زملائهم العمال، ومع أفراد أسرهم . وإذا كان هؤلاء الأزواج الأكثر عنفا وتهورا مع زوجاتهم نتيجة للغضب، أو الغيرة، أو الصد، أو خشية أن تهجرهم زوجاتهم، فسنجد أن الأزواج الذين يضربون زوجاتهم تعمدا يقومون بذلك دون سبب. وإذا بدأوا الضرب ولم تفعل الزوجة شيئا حتى لو كان محاولتها ترك المنزل، فإنهم يكفون عن العنف.

ويشك بعض الباحثين الذين يدرسون حالات الاضطراب العقلي الإجرامية في أن مثل هذا التجرد من أي تعاطف أو اهتمام، قد يكون نابعا في بعض الأحيان من خلل عصبي(*) . وقد ظهر احتمال وجود أساس فسيولوجي لمريض الاضطراب العقلي المتجرد من المشاعر بطريقتين، تدل كلتاهما على تأثير المسارات العصبية في المخ الحوفي. تقاس في إحدى هاتين الطريقتين موجات المخ في أثناء محاولة الناس فك شفرة الكلمات التي تختلط بعضها ببعض. والمعروف أن الكلمات تبرق بسرعة بالغة تصل إلى عشر الثانية، ويختلف رد الفعل عند معظم الناس بالنسبة للكلمات

(*) تنبيه: إذا كانت هناك أنماط بيولوجية لها دور في الإجرام، مثل وجود خلل عصبي وراء التعاطف فهذا لا يدل على أن كل المجرمين لديهم خلل بيولوجي، أو أن هناك بعض علامات بيولوجية للجريمة. وقد ثار جدل حول هذه المسألة، فكان أفضل إجماع في الرأي بشأنها، هو عدم وجود مثل هذه العلامة البيولوجية. أيضا، لا يوجد «عامل وراثي إجرامي». وحتى إذا وجد أساس بيولوجي لنقص التعاطف مع الآخرين في بعض الحالات، فليس معنى هذا، أن كل من لديه هذه الحالة سوف ينحرف إلى الجريمة، فمعظمهم لا ينحرفون. هذا لأن نقص الشعور بالتعاطف مع الآخرين لابد أن يُحلل ضمن عوامل سيكولوجية، واقتصادية أخرى، وقوى اجتماعية تسهم جميعها في خلق قوة موجهة نحو الجريمة.

الانفعالية مثل كلمة (اقتل) أكثر من الكلمات المحايدة مثل كلمة (معتد مثلا). فالإنسان الطبيعي يستطيع أن يقرر بسرعة أكبر إذا كانت الكلمة مختلطة (مشوشة)، فتظهر في دماغه موجة متميزة استجابة للكلمات الانفعالية، وليست للكلمات المحايدة. لكن الأشخاص المضطربين عقليا (Psychopaths) يفتقرون تماما لهذه الاستجابات، سواء كانت كلمات انفعالية أو كلمات محايدة، فلا يظهر في أمخاخهم أي نمط متميز استجابة للكلمات الانفعالية، ولا يستجيبون لها أكبر من الكلمات المحايدة مما يدل على انقطاع في الدوائر العصبية بين مركز الكلام في القشرة الدماغية، وهو المركز الذي يتعرف على الكلمة، وبين المخ الحوفي (Limbic Brain) الذي يوصل المشاعر إلى هذه القشرة.

قام «روبرت هير» Robert Hare، العالم السيكولوجي بجامعة بريتش كولومبيا، الذي أجرى هذا البحث، بتفسير هذه النتائج. يعتقد «روبرت هير» أن ما تقدم يعني عدم استطاعة المضطربين عقليا فهم الكلمات الانفعالية إلا فهما ضحلا، يمثل انعكاسا لضحالة حياتهم العاطفية. ويرى هير أن قسوة القلب عند المضطربين عقليا ترتكز جزئيا على أساس نموذج فسيولوجي آخر، اكتشفه في بحث أجراه في وقت مبكر يدل على عدم انتظام في وظائف «الأميجدالا» وصلتها بالدوائر العصبية.

فعندما يتعرض المضطرب عقليا إلى صدمة كهربية، لا يبدو عليه أي علامة خوف استجابة لهذه الصدمة كما يحدث للأشخاص الطبيعيين الذين يعرفون معنى خبرة الألم. فهؤلاء المضطربون عقليا لا يثير توقع الألم عندهم أي دفقة من القلق. ويؤكد «هير» أنهم يفتقدون الاهتمام بما ينتظرهم في المستقبل من عقاب على ما يرتكبونه من جرائم. ولأنهم لا يشعرون بالخوف، فقد تجردوا تماما من أي تعاطف مع الآخرين، أو رحمة بضحاياهم وما يسببونه لهم من خوف وعذاب.

8 الفنون الاجتماعية

فقد «لين» len، مثلما يحدث عادة بين الأطفال الصغار في عمر خمس سنوات، صبره مع أخيه «جاي» Jay البالغ من العمر عامين ونصف العام. كان «جاي»، يحدث فوضى بمكعبات «الليجو» في أثناء لعبهما معا. وفي ثورة غضب عض «لين» أخاه «جاي» الذي انفجر في البكاء. عندما سمعت الأم صراخ «جاي» جاءت في حالة ثورة وعنفت «لين»، وأمرته بإبعاد هذه اللعبة سبب عراكهما. ويبدو أن الأم جانبها التوفيق في معالجة الموقف بإنصاف، انفجر بعدها «لين» في البكاء. لكن الأم التي كانت لاتزال غاضبة، رفضت ترضيته. فإذا بالترضية والتخفيف عنه تأتي من مصدر آخر غير متوقع. هذا هو «جاي». على الرغم من أنه الطرف الأصلي المجروح ـ هو المهتم الأول بدموع أخيه الأكبر. ماذا يفعل إذن لتهدئة «لين» ؟... سار الموقف على النحو التالي: «لا تبك لين، توقف عن البكاء ...»، هكذا أخذ «جاي» يستكشف الموقف. لكن ها هو «لين» مستمر في البكاء. فشل رجاء «جاي» الأول فأخذ يتوسل لأمهما لكي تعمل على ترضية «لين». «مامي، لين يبكي» ... «انظري مامي، لين يبكي...».

بعد ذلك التفت «جاي»..إلى أخيه، وتبنى أسلوبا

أموميا. ربت على كتف أخيه الباكي، وهو يكرر في نبرات مخففة: «لين، لا تستمر في البكاء...»، لكن نحيب «لين» مستمر على الرغم من محاولة «جاي» ترضيته. فماذا يفعل «جاي»...؟ اتبع تكتيكا آخر. أخذ يقدم يد المساعدة لأخيه، بوضع مكعبات (الليجو) بعيدا في حقيبتها قائلا بنبرة ودودة: « هاأنا أعدتها مرة ثانية في مكانها يالين هيه...».

وعلى الرغم من كل هذه المحاولات، مازال«لين» يبكي، لكن «جاي» البريء يحاول استعمال خطة أخرى يجذب بها انتباه أخيه «لين»، جاء بالعربة اللعبة يصرف بها نظره بعيدا عن «المأساة» الصغيرة التي كدرته، ويقول له: «انظر لين إلى هذا الرجل هنا... ما هذا يا لين.. ما هذا يا لين... ؟».

لكن «لين» لا يهتم بمحاولات أخيه الصغير، ولا شيء يخفف عنه، ودموعه مازالت تنهمر بلا توقف. وبعد أن فقدت الأم صبرها، لجأت إلى التهديد الأمومي الكلاسيكي صائحة: «هل تريد أن أضربك؟» فيرد «لين» وهو يرتعش: «لا ...لا »، فتقول الأم بحزم: «إذن توقف عن البكاء من فضلك» بغضب أقل. عندئذ يتلهف «لين»، على نبرة رقيقة، فيقول من خلال نشيجه: « أنا أحاول يا مامي...».

وحث ذلك «جاي» على اتباع حيلة أخرى مع أخيه. مستلهما حزم أمه ونبرة السلطة في صوتها. ليقول لأخيه مهددا ... «اسكت لين وإلا ضربتك على مؤخرتك...».

يتبين من هذه الدراما الصغيرة الحنكة الانفعالية الملحوظة لدى طفل لم يبلغ من العمر سوى عامين ونصف العام، التى يستعين بها للقيام بمحاولات للسيطرة على انفعالات شخص آخر. هاهو «جاي» يستطيع في محاولته السريعة للتخفيف عن أخيه، أن يسحب الكثير من مخزون تكتيكاته، سلسلة تبدأ من طلب بسيط، إلى البحث عن حليف يؤازره متمثلا في أمه التي (لم تقدم له أي مساعدة)، إلى التخفيف عنه بدنيا (يربت على كتفه)، إلى تقديم يد المساعدة، إلى شد اهتمامه بعيدا، إلى التهديد، إلى الأوامر المباشرة. لاشك في أن «جاي» يعتمد على ما لديه من مخزون، هو نفسه قد عومل به في لحظات من المضايقات التي مرت به. المهم هنا، أن نأخذ في الاعتبار أن الطفل الصغير لديه الاستعداد لاستخدام هذا المخزون عند الضرورة على الرغم من هذه السن الصغيرة جدا.

كل آباء الأطفال الصغار ، يعرفون بطبيعة الحال أن التعاطف الذي أظهره «جاي» مع أخيه، هو أمر شائع، وربما يكون من المحتمل أن يجد طفل آخر فرصة للانتقام حين يمر طفل آخر بحالة ضيق، فيفعل أي شيء يزيد من مضايقته وإزعاجه. هذه المهارات يمكن أيضا استخدامها لإغاظة أخ أو الإضرار به. لكن هذا التصرف الوضيع ينم عن ظهور قدرة انفعالية، ألا وهي القدرة على معرفة مشاعر الآخرين، والتصرف بطريقة تعزز تشكيل هذه المشاعر. فالقدرة على التحكم في انفعالات شخص آخر، هي جوهر المهارة في العلاقات مع الآخرين.

ولكي تظهر هذه القدرة لدى الأطفال، يجب أن يصل الصغار إلى مستوى معين من القدرة على التحكم في النفس، هذا المستوى يمثل بدايات مقدرتهم على تثبيط غضبهم وانزعاجهم، وانفعالاتهم، وما يثيرهم حتى لو كانت هذه القدرة متعثرة. ويتطلب التوافق مع الآخرين قليلا من الهدوء النفسي. وتظهر علامات بين حين وآخر على قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم في هذه الفترة السنية من العمر أيضا. فنجد الصغار قد أصبح بإمكانهم الانتظار من دون صراخ ومن دون أن يتملقهم الآباء ليحصلوا على ما يريدون، من دون استخدام الأساليب الطفولية العنيفة. ويكون الصبر بديلا لنوبات الغضب بين الحين والحين في الأقل. وتظهر علامات التعاطف مع بلوغ سن عامين. وها نحن قد رأينا كيف كان تعاطف «جاي» مع أخيه، هو الذي دفعه لمحاولة التخفيف عن أخيه الطفل بكل ما في قدرته. وهكذا يتطلب التعامل مع عواطف شخص آخر ـ أي فن إدارة العلاقات بين البشر ـ نضج مهارتين عاطفيتين أخريين هما : التحكم في النفس والتعاطف. وعلى هذا الأساس تنمو مهارات البشر وتنضج. وهي المهارات الاجتماعية التي تجعل التعامل مع الآخرين فعلا. ذلك لأن العجز عن امتلاك هذه الكفاءات يؤدي إلى فشل أو عجز في الحياة الاجتماعية، أو إلى تكرار النكبات التي تحدث بين الناس. والواقع أن النقص في هذه المهارات ـ على وجه الدقة ـ هو سبب فشل العلاقات المتبادلة بين الأشخاص بمن فيهم حتى الأذكياء. ويحدث هذا نتيجة تصرفاتهم المتغطرسة، وبلادة أحاسيسهم وبغض بعضهم لبعض. أما هذه القدرات الاجتماعية التي يتمتع بها الإنسان، هي التي تجعله قادرا على مواجهة الآخرين وتحريكهم وعلى إقامة العلاقات الحميمية الناجحة،

وعلى إقناع الآخرين والتأثير فيهم وجعلهم راضين عن تصرفاته.

التعبير عن المشاعر

إن إحدى الكفاءات الاجتماعية تتمثل في الكيفية التي يعبر بها الناس عن مشاعرهم ومدى نجاحهم أو فشلهم في التعبير عن هذه المشاعر. ويستخدم «بول إيكمان» Paul Ekman مصطلح «قواعد التعبير» للدلالة على تلك الأساليب التي يوجد اتفاق عام بين الناس على اللجوء إليها للتعبير عن مشاعرهم على نحو لائق. وهناك اختلافات كثيرة بين الثقافات بهذا الصدد. درس «إيكمان» وزملاء له في اليابان، ردود الفعل على وجوه الطلاب الذين يشاهدون فيلما مرعبا عن طقوس ختان الشباب لدى أهل البلادالأصليين في أستراليا. عندما شاهد الطلبة اليابانيون الفيلم مع وجود شخصية رسمية بينهم، لم تعبر وجوههم إلا على ردود فعل خفيفة جدا: ولكن عندما ظنوا أنهم يشاهدون الفيلم بمفردهم، (على الرغم من أن كاميرا الفيديو كانت تسجل سرا تعبيرات وجوههم) ، تغيرت التعبيرات إلى مزيج حي من الألم، والفزع، والاشمئزاز.

ثمة أنواع متعددة أساسية من قواعد التعبير، أحدها تقليل التعبير عن المشاعر، مثل العرف المتبع في اليابان وإخفاء الانزعاج في حضور الشخصية الرسمية، وهو ما لجأ إليه الطلاب عندما أخفوا شعورهم بالإحباط والضيق. وهناك نوع آخر يتمثل في التعبير المبالغ فيه عما يشعر به الإنسان بتضخيم إظهار عواطفه. هذا مثل الخدعة التي تستخدمها الطفلة البالغة من العمر ست سنوات بتغيير وجهها تمثيليا بوضع تكشيرة كارهة، وشفتين مرتعشتين، وهي تجري لتشكو لأمها كيف أغاظها أخوها الأكبر. ونوع ثالث من هذه القواعد في التعبير يتمثل في استبدال التعبير عن شعور ما بشعور آخر. يظهر هذا النوع من التعبير في بعض الثقافات الآسيوية، حيث يعتبر قول كلمة «لا» سلوكا غير مهذب. أما تأكيد الإيجابية ولو زيفا فهو البديل. فأن يستخدم الإنسان هذه الخطط جيدا، ويعرف متى وكيف يعبر عن مشاعره، هذه تماما أحد عناصر الذكاء العاطفي.

ونحن نتعلم هذه القواعد في التعبير في وقت مبكر جدا عن طريق التوجيهات الواضحة التي تقدم لنا، ونستطيع أن ننقل هذه القواعد إلى

الأطفال. نعلم الطفل ألا يبدو محبطا، بل مبتسما وهو يقول شكرا عندما يقدم له (جدو) هدية لم تعجبه، لكنها هدية عيد الميلاد. ولا شك في أن تعليم هذه القواعد يتم من خلال تقديم النموذج، لأن الأطفال يتعلمون هذه التصرفات بتقليد ما يفعله الآخرون. وعند تعليم العواطف، فإن الانفعالات تكون وسيلة ورسالة في الوقت نفسه. فإذا قال الوالدان لطفلهما، «ابتسم وقل شكرا ...» وهما يطلبان منه هذا بخشونة وبرود، ورسالتهما إليه مستهجنة في غير همس دافئ فالأرجح أن هذا الطفل سيتعلم درسا مختلفا. سنراه يستجيب لهدية (جدو) بقوله: (شكرا) من دون حماسة مع تكشيرة. فكلمة «شكرا» تؤثر في (جدو) تأثيرا متضاربا، فيشعر بالسعادة بكلمة «شكرا» الممتزجة بالابتسامة. وفي الحالة الثانية يشعر بالجرح من رسالة شكرا الممتزجة بالتكشيرة.

ولا شك في أن التعبير عن الانفعالات له نتائج فورية في تأثيره في من يستقبله. فالعادة التي نعلمها للطفل مثل: «لا تظهر حقيقة مشاعرك إذا كانت ستجرح مشاعر إنسان تحبه، استبدلها بإظهار مشاعر أقل جرحا لمن تحبه» فهذه العادات للتعبير عن العواطف هي أكثر من مجرد جزء من قاموس الآداب الاجتماعية، لأنها تكرس عندنا كيف تترك مشاعرنا وقعها على الآخرين. واتباع هذه العادات جيدا يجعلك تترك أفضل أثر ممكن، وإذا كان أداء الإنسان في هذا الصدد سيئا فإن هذا يفضي إلى حالة من الاضطراب العاطفي.

التعبير وعدوى الانفعالات

في بداية الحرب الفيتنامية، سقطت فصيلة من الجنود الأمريكيين في أحد حقول الأرز في أثناء المعارك الساخنة مع (ألفييت كونج) . وفجأة ظهر طابور مكون من ستة رهبان فيتناميين، يسيرون وسط الممرات الضيقة التي تفصل بين خطوط حقول الأرز. واصل الرهبان سيرهم مباشرة في اتجاه خط النار برباطة جأش وهدوء رائع. لم ينظروا يمينا أو يسارا. ساروا مباشرة داخل خط النار ـ هذا ما حكاه لي «ديفيد بوش» David Buch أحد جنود هذه الفصيلة الأمريكية : «كان الأمر عجيبا حقا، لأن أحدا من جنود الفصيلة الأمريكية لم يطلق عليهم النار. وبعد أن عبروا المساحة

الضيقة التي تفصل بين حقول الأرز، فجأة انتفت عندي الرغبة في القتال. بل شعرت بعدم رغبتي في القتال مرة أخرى ـ على الأقل في ذلك اليوم ـ وأظن أن هذا الشعور تملك كل أفراد الفصيلة، لأننا جميعا توقفنا عن القتال».

إن قوة الهدوء الشجاع لأولئك الرهبان التي عملت على تهدئة الجنود في أثناء سخونة المعركة، تصور المبدأ الأساسي في الحياة الاجتماعية وهو أن الانفعالات تنتقل سريعا بالعدوى. والقصة السالفة تدل على أن عدوى المشاعر بلغت أقصى مداها. لكن عدوى الانفعالات أو المشاعر تكون أكثر رهافة من ذلك في أغلب الأحوال حيث يكون تبادل المشاعر ضمنيا في كل مواجهة مع الآخرين. فنحن نرسل ونستقبل حالاتنا المزاجية من وإلى بعضنا البعض إلى الدرجة التي يتم فيها تنظيم للنفس خفي ضمني. أحيانا يكون تأثير بعض من يصادفوننا تأثيرا (مسموما)، وأحيانا أخرى يكون التأثير منعشا للذات. هذا التبادل الشعوري العاطفي يحدث من دون أن ندركه حسيا، لأنه يتم برهافة، مثل الأسلوب الذي ينطق به البائع مثلا بكلمة «شكرا». فقد يتركنا وقد شعرنا بالتجاهل والغيظ، أو بالترحيب والتقدير. فنحن ننقل المشاعر لبعضنا البعض كما لو أنها فيروسات اجتماعية.

نحن نرسل إشارات عاطفية للمحيطين بنا، إشارات تؤثر فيهم. وبقدر ما نكون حاذقين اجتماعيا، تكون قدرتنا أفضل فيما نرسله من إشارات عاطفية، ونضمن حفاظنا على مجتمع مهذب. إنها ـ ببساطة ـ الوسيلة التي تضمن عدم تسرب الانفعالات المزعجة التي تسبب الضيق والتكدر إلى علاقاتنا. والذكاء العاطفي يشمل إدارة هذا التبادل للإشارات. وتعبير «هذا الإنسان محبوب وجذاب»، نستخدمه حين نصف أشخاصا نحب صحبتهم لأن مهارتهم العاطفية تجعلنا نشعر أننا بخير. فالأشخاص القادرون على مساعدة الآخرين وإشباع رغباتهم يملكون سلعة اجتماعية ذات قيمة خاصة. إنهم الأرواح التي يلجأ إليها الآخرون عندما يحتاجون إلى العاطفة أشد الاحتياج. فنحن جميعا جزء من طاقم إنساني يجمعنا معا، نتبادل فيه العواطف لنكون في حالة أفضل، أو أسوأ.

تعالوا بنا نتأمل رهافة التعبير الذي تنتقل عن طريقه العواطف من إنسان لآخر. فقد تطوع شخصان بإجراء تجربة بسيطة لاختبار حالتهما

النفسية في لحظة. بعدها جلس الاثنان أمام بعضهما وجها لوجه في هدوء، انتظارا لعودة السيدة القائمة بالاختبار إلى الحجرة. عادت المختبرة بعد دقيقتين، وطلبت منهما ملء استمارة البيانات الخاصة بالحالة النفسية مرة ثانية. تعمد الاختبار أن يكون أحد المتطوعين شديد التعبير عاطفيا، بينما الثاني ذو وجه جامد خال من التعبير كلية. كانت النتيجة انتقال حالة الشخص المعبر عن عواطفه بصورة واضحة جدا، إلى الشخص الآخر الأكثر سلبية.

كيف يحدث مثل هذا التحول السحري؟ لعل الإجابة الأكثر احتمالا هي أننا نقلد بلا وعي الانفعالات التي نراها ظاهرة أمامنا، من خلال تقليد آلي خارج عن وعينا لكل ما يبدو على وجوه الآخرين من تعبير، مثل إيماءاتهم، ونبرة صوتهم، وعلامات انفعالية أخرى غير منطوقة . ومن خلال هذه المحاكاة، ينقل الناس لداخلهم حالة الشخص الآخر المزاجية، كما لو أننا نتبع من طرف خفي طريقة «ستانسلافسكي» Stanislavsky في التمثيل، التي يستعيد فيها الممثلون الإيماءات والحركات والتعبيرات عن مشاعر وعواطف شعروا بها شعورا قويا من قبل، لكي يستدعوا هذه المشاعر مرة أخرى.

محاكاة المشاعر يوما بعد يوم تتم برهافة شديدة. وفي دراسة أجراها «أولف ديمبرج» UIF Dimberg الباحث السويدي في جامعة «أوبسالا» Uppsala، وجد أن الناس حين يرون وجها باسما أو غاضبا، تظهر على وجوههم الحالة النفسية نفسها من خلال تغيرات طفيفة في عضلات الوجه، كما لو كانت تتم بأجهزة استشعار إلكترونية لا تظهر للعين المجردة.

عندما يتفاعل شخصان معا، تنتقل الحالة النفسية من الشخص الأكثر قوة في التعبير عن مشاعره إلى الشخص الآخر الأكثر سلبية. وهناك أيضا بعض الأفراد أكثر حساسية في انتقال الانفعالات سريعا إليهم، لأن حساسيتهم الكامنة تجعل من السهل إثارة جهازهم العصبي الذاتي أكثر من غيرهم (وهذا الجهاز يسم بميسمه النشاط الانفعالي) . ويبدو أن قابليتهم للتغير المزاجي السريع تجعلهم أكثر سرعة في التأثر. هؤلاء، يمكن أن تحرك دموعهم إعلانات تجارية عاطفية رقيقة، كما يمكن لحديث سريع مع أحد المرحين أن يجعلهم غارقين في المرح (يمكن أيضا أن تجعلهم أكثر

تعاطفا مع الآخرين، لأنهم أكثر استعدادا للتأثر بمشاعر الآخرين).

وقد لاحظ «چون كاسيوبو» John Casioppo المختص في علم النفس الفسيولوجي، بجامعة ولاية «أوهايو» Ohio والذي أجرى دراسات على التبادل المرهف للمشاعر: (أن مجرد رؤية شخص يعبر عن شعور ما، يمكن أن يثير عند صاحب هذا الحس المرهف حالته النفسية نفسها، سواء أدرك ذلك أو لم يدرك أنه يقلد تعبيرات وجهه. هذا يحدث لنا طوال الوقت، حيث نعيش تراقص وتزامن ونقل العواطف بين بعضنا البعض. هذا التزامن في نقل الحالة النفسية، هو الذي يحدد إن كنت تشعر أن التفاعل بينك وبين الآخر كان تفاعلا جيدا أم لا...).

ونحن نرى درجة الصلة العاطفية التي يشعر بها الناس، من خلال مدى تناسق حركات أجسامهم عندما يتحدثون. هذا التناسق هو مؤشر العلاقة الحميمية فيما بينهم دون أن يدركوا ذلك. وكثيرا ما نرى شخصا يهز رأسه عندما تصدر إشارة عن آخر، أو يتحرك الاثنان على مقعدهما في الوقت نفسه، أو ينحني شخص إلى الأمام بينما يتحرك الآخر إلى الخلف. هذا التناسق يمكن أن يكون مرهفا للغاية، كما لو أن الاثنين يدوران في مقعد متحرك يدور بالإيقاع نفسه، تماما كما اكتشف «دانييل ستيرن» Daniel Stern، وهو يراقب التزامن مع الأمهات المتناغمات مع أطفالهن، فهي عملية التبادل نفسها التي تربط حركات الناس الذين يشعرون بالصلة العاطفية الوثيقة بينهم.

ويبدو أن هذا التزامن يسهل إرسال واستقبال الأمزجة النفسية، حتى لو كانت حالات سلبية. وعلى سبيل المثال، تبين في إحدى الدراسات التي تبحث التزامن الجسدي، أن النساء المكتئبات اللاتي حضرن إلى المختبر في هذه الدراسة، مع أصدقائهن الرومانسيين، ثم جرت بين كل اثنين منهم مناقشة مشكلة في علاقتهما، تبين من الاختبار أنه بقدر ما بينهما من تزامن على المستوى غير المنطوق، انتقلت حالة المكتئبات النفسية إلى أصدقائهن. وهذا يعني باختصار أن الناس سواء شعروا بالابتهاج أو التكدر، فإن التناغم الجسدي يزداد بين النظراء بقدر مابينهما من تشابه الأمزجة.

ويشير عنصر التزامن بين المدرسين والطلبة، إلى درجة الوئام التي يشعرون بها فيما بينهم. وأظهرت الدراسات التي أجريت على الفصول

الدراسية، أنه بقدر ما يكون التناسق الحركي متقاربا بين المدرس والطالب، يشعر كل منهما تجاه الآخر بالود، والسعادة، والحماسة، والاهتمام، والتفاعل السهل. وعموما فإن تزامن التفاعل بين الناس يعني أن هؤلاء الأشخاص يشعرون بالحب تجاه بعضهم البعض. وفي حديث مع «فرانك بيرنييري» Frank Bernierie، العالم السيكولوجي بجامعة ولاية «أوريجون» Oregon قال لي: «إن ما نشعر به نحو إنسان ـ سواء كان شعورا مريحا أو سخيفا ـ يكون في جانب منه على مستوى جسدي. هذا لأنك تحتاج إلى وقت لتنسيق حركاتك ولتشعر بالراحة. والتزامن يعكس عمق الارتباط بين الأطراف، فإذا كانت صلتك بشخص وثيقة فإن حالاتك النفسية تجاه الآخر تبدأ في التفاعل معه سلبا أو إيجابا.

ونستطيع أن نقول ـ بإيجاز ـ إن التوافق في الأمزجة هو جوهر علاقة الألفة، فهي صورة علاقة الأم مع وليدها في سن البلوغ. ويرى «كاسيوبو» Casioppo أن أحد العوامل المؤثرة في التفاعل بين الناس، هو مدى الدقة التي يتم بها هذا التزامن العاطفي بينهم. فإذا كانوا خبراء في التناغم مع حالات الآخرين النفسية، أو قادرين على استيعاب الآخرين تحت سيطرتهم، عندئذ يسهل تفاعلهم أكثر على المستوى العاطفي. وهذا هو ما يميز القائد القوي، أو الممثل القدير. إنها القدرة على تحريك آلاف الجماهير بهذه الطريقة. وعلى المنوال نفسه يشير «كاسيوبو» إلى أن من يفتقرون إلى مقدرة إرسال واستقبال العواطف، يعانون من المشاكل في علاقاتهم مع الآخرين، ولا يشعر من يتعاملون معهم بالراحة، حتى من دون أن يتبينوا سببا لهذا الشعور.

إن توافق الانفعالات في التفاعل بين البشر علامة على عمق تمكن الإنسان على المستوى العاطفي. إنها القدرة على استشفاف الحالة المزاجية لدى الآخر. هذه القوة في تحديد الصفة العاطفية تماثل ما يسمى في علم البيولوجيا «Zeitgeber». ومعناها حرفيا «ضابط الإيقاع» أو «عامل الزمن»، عملية تشبه تعاقب الليل والنهار، أو أوجه القمر الشهرية، تفضي إلى إيقاعات بيولوجية، بالنسبة لزوجين يرقصان معا، تلعب في أثنائها الموسيقى دور ضابط الإيقاع الجسدي «Bodily Zeitgeber». فإذا طبق هذا على التقابلات الشخصية، فسنجد أن الإنسان الذي يملك قدرة تعبيرية كبيرة ـ

أو أكثر قوة من غيره ـ هو من تنتقل انفعالاته إلى الشخص الآخر. فالإنسان المسيطر يتحدث أكثر من الطرف الثاني، بينما يظل الطرف الآخر الثانوي ينظر إلى وجه الطرف الأول أكثر مما يتحدث، تمهيدا لانتقال تأثيره إليه. هذا لأن قوة فعالية من يجيد التحدث، أو السياسي، أو المبشر، تصل إلى مشاعر الجماهير. وهذا ما نعنيه حين نقول: «إن هذا الإنسان أو ذاك قد وضعهم في قبضة يده»، فالجذب العاطفي هو جوهر التأثير.

مبادى الذكاء الاجتماعي

تخلف «ريجي» Reggi عن مجموعة من زملائه أطفال الحضانة الذين كانوا يجرون على الحشائش. تعثرت قدمه فسقط على الأرض وجرحت ركبته، فبدأ في البكاء، لكن الأطفال واصلوا الجري. أما «روجر» Roger فقد توقف لإنقاذ زميله. وبينما أخذ نشيج «ريجي» يهدأ قليلا، وصل إليه «روجر» وأخذ يدعك ركبته أيضا، وهو يصيح: «وأنا أيضا جرحت ركبتي».

أشاد بالطفل «روجر»، «توماس هاتش» Thomas Hatch ، زميل «هوارد جاردنر» Howard Gardner صاحب مدرسة التحليل القائم على مفهوم «الذكاء المتعدد الأنواع». يرى «هاتش» أن الطفل «روجر» هو وحده الذي أظهر مهارة غير عادية في التعرف على مشاعر أقرانه، وأقام معهم علاقات سريعة ومرنة، هو وحده الذي لاحظ ورطة وألم زميله «ريجي»، وهو وحده الذي حاول مواساته، حتى لو كان كل ما يستطيعه هو مجرد دعك ركبته. هذه الإيماءة الصغيرة تدل على موهبة في إقامة صلة بينه وبين الآخرين، وهي مهارة عاطفية ضرورية للحفاظ على علاقات وثيقة سواء في الزواج، أو الصداقة، أو المشاركة في العمل. ومثل هذه المهارات الاجتماعية في مرحلة أطفال الحضانة هي براعم المواهب التي تنمو مع الزمن.

وتمثل موهبة الطفل «روجر» واحدة من أربع قدرات منفصلة حددها كل من «هاتش» و «جاردنر» بوصفها مكونات الذكاء المتفاعل بين الأفراد. وفيما يلي هذه القدرات الأربع:

ـ **تنظيم المجموعات**: تستلزم المهارة اللازمة للقائد، أن يبدأ بتنسيق جهود مجموعة مشتركة من الأفراد. هذه هي القدرة العقلية التي يتمتع بها المخرجون، أو منتجو الأعمال المسرحية، والعسكريون، ورؤساء المنظمات

والوحدات المختلفة المؤثرون في العاملين معهم. كما نراهم أيضا على أرض الملاعب، مثل الطفل الذي يأخذ زمام القيادة بتحديد مركز كل طفل في الملعب أو ينصب نفسه كابتن الفريق.

- **الحلول التفاوضية**: موهبة الوسيط الذي يستطيع أن يمنع وقوع المنازعات، أو يستطيع إيجاد الحلول للنزاعات التي تنشب بالفعل. هؤلاء الوسطاء الذين لديهم هذه القدرة، يتفوقون في عقد الصفقات، وفي قضايا التحكيم، والتوسط في المنازعات، وفي السلك الديبلوماسي، أو في التحكيم القانوني، أو يتفوقون كسماسرة، أو مديرين تنفيذيين. هؤلاء جميعا هم أنفسهم من نجحوا وهم أطفال في حل الخلافات على أرض الملعب.

- **العلاقات الشخصية**: لاشك في أن موهبة «روجر» هي موهبة تعاطف وتواصل، وهذا يسهل القدرة على المواجهة، أو التعرف على مشاعر الناس واهتماماتهم بصورة مناسبة. إنه فن العلاقات بين البشر. هؤلاء الأشخاص نراهم أعضاء بارزين في الفرق الرياضية، أو أزواجا يعتمد عليهم، وأصدقاء طيبين، أو مديري شركات أعمال، أو معلمين ممتازين. فأطفال مثل «روجر» تظل علاقاتهم طيبة دائما مع كل الناس، ويسهل عليهم مشاركتهم في اللعب، ويشعرون بالسعادة وهم يفعلون ذلك. ثمة استعداد عند هؤلاء الأطفال ليكونوا أفضل من يقرأ عواطف البشر من خلال تعبيرات الوجوه، وهم أكثر المحبوبين بين زملائهم في المدرسة.

- **التحليل الاجتماعي**: القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين ببصيرة نافذة، ومعرفة اهتماماتهم ودوافعهم لمعرفة الناس، وكيف يشعرون بهم. هذه القدرة تؤدي إلى سهولة إقامة العلاقات الحميمية، والإحساس بالوئام. والقدرة على التحليل الاجتماعي أفضل تحليل، وقد يصبح من يتمتع بهذه القدرة طبيبا كفؤا أو مستشارا. وإذا ارتبطت بالمواهب الأدبية، فقد يصبح روائيا، أو مؤلفا دراميا موهوبا.

أما إذا اجتمعت هذه المهارات معا فتصبح مادة لصقل وتهذيب العلاقات بين الناس بعضهم ببعض، وهي المكونات الضرورية للجاذبية، والنجاح الاجتماعي، بل أيضا لـ «الكاريزما». فهؤلاء المتمتعون بالكفاءة في الذكاء الاجتماعي، يسهل عليهم الارتباط بالناس من خلال ذكائهم في قراءة انفعالات الناس ومشاعرهم، ومن السهل أن يكونوا قادة وواضعي نظم.

يستطيع هؤلاء أيضا معالجة المنازعات قبل نشوبها في أي نشاط إنساني. هم ـ باختصار ـ القادة الطبيعيون الذين يمكنهم التعبير عن أحاسيس الجماعة الصامتة بقيادة مجموعة من الأفراد نحو أهدافها. هؤلاء هم نوع من الناس يستريح الآخرون لوجودهم معهم لأنهم يغذونهم عاطفيا، ويتركونهم في حالة نفسية طيبة، ويعبرون عن ذلك بمثل هذا التعليق: «كم نشعر بالسرور حين نكون قريبين من مثل هذا الشخص».

هذه القدرات على التفاعل بين الناس، تبنى على أنواع أخرى من الذكاء العاطفي. فالأشخاص الذين يتركون انطباعا اجتماعيا ممتازا، لديهم خبرة ممتازة في إظهار انطباعهم العاطفي. إنهم المتناغمون مع ردود أفعال الناس، ومن ثم هم قادرون على مواصلة هذا التناغم بأدائهم الاجتماعي المنضبط، ليضمنوا أنهم يتركون عند الآخرين الأثر المرغوب. وبهذا المعنى يمكن اعتبارهم مثل الممثلين المقتدرين.

ومهما كان الأمر، فإن لم تكن هذه القدرات في علاقات الناس الشخصية، قدرات متوازنة تمارس بإحساس ذكي باحتياجات ومشاعر الآخرين، وكيفية إرضائهم نفسيا، فقد تؤدي إلى مجرد نجاح مزيف، شعبية يحققها الشخص على حساب إرضاء حقيقي للذات. هذا ما أثبته «مارك سنيدر» Mark Snyder العالم السيكولوجي بجامعة مينيسوتا الذي درس الذين وصلوا بمهارتهم الاجتماعية إلى أعلى المراكز الاجتماعية، فقد تركوا عند الناس انطباعا حسنا، لكنهم متقلبون يغيرون وجوههم، وفقا لمصلحتهم. إن العقيدة السيكولوجية لهؤلاء كما حددها «أودين» W.H. Ouden قائلا إن صورته هو بذاته: «مختلفة تماما عن الصورة التي حاول غرسها في عقول الآخرين من أجل أن يحظى بحبهم». إنها عملية ترضية لكي يحبني الآخرون ـ أو في الأقل أن أكون مرضيا عني ـ وعملية تتم إذا فاقت المهارات الاجتماعية لدى شخص معين قدرته على معرفة مشاعره وتقديرها، فهذا الشخص المتلون اجتماعيا مثل الحرباء يظهر للناس بالمظهر الذي يريدونه. وقد وجد «سنايدر» أن علامة وقوع إنسان ما في زمرة هذا النوع من التلون اجتماعيا، هي أنه يترك لدى الناس انطباعا ممتازا، ومع ذلك نجد أنه لا يستطيع أن يعقد صلات مستقرة وحميمية إلا فيما ندر. أما النموذج الأكثر صحة بالطبع فهو النموذج الذي يوازن بين الصدق مع النفس، والمهارات الاجتماعية

التي يستخدمها بأمانة وتكامل.

ولا يهم المتلونين اجتماعيا، أن يقولوا شيئا ويفعلوا شيئا آخر، مادام تقلبهم هذا يحقق لهم قبولا اجتماعيا. هؤلاء يعيشون تناقضا بين وجههم الاجتماعي، وحقيقتهم. أطلقت المحللة السيكولوجية «هيلينا دويتش» Helena Deutch على هؤلاء المتلونين اجتماعيا اسم «أشباه الشخصيات». فهم أشخاص يتخذون المظهر اللازم بمرونة بمجرد التقاط إشارات من حولهم. وتقول «هيلينا »: هناك أيضا بالنسبة لبعض الناس مَنْ يتناغم جيدا على المستوى الشخصي والعام، بينما يبدو للآخرين مثل منظر متغير الألوان يغير مظهره وفقا لتغير الأحوال.

يحاول مثل هؤلاء الأشخاص فحص من أمامهم في لمحة لمعرفة المطلوب منهم، حتى قبل إبداء أي رد فعل من جانبهم، ولا يعبرون عما يشعرون به بصدق. ومع استمرار رغبتهم في أن يظلوا دائما محبوبين، حتى بالنسبة لمن لا يشعرون هم أنفسهم نحوهم بأي إعجاب أو حب. في ظل هذه الرغبة، ينجحون في جعل من يتعاملون معهم يعتقدون بأن العلاقة بينهم وبين هؤلاء المتقلبين علاقة ودية. نراهم أيضا يستخدمون إمكاناتهم الاجتماعية في صياغة أفعالهم لتتنوع مع المواقف الاجتماعية المطلوبة. يتصرفون مع أشخاص مختلفين تماما، لكنهم يعتمدون على معرفة مع من يتعاملون بين هؤلاء المختلفين، يتأرجحون من وضع اجتماعي خادع يمكنهم الانسحاب منه، إلى وضع اجتماعي آخر. هذه النماذج ـ بالتأكيد ـ بصفاتها هذه يمكنها الوصول إلى الدرجة التي تتحكم بها في ترسيخ انطباع مؤثر، تحصل من خلالها على مكافأة بعض المهن مثل، التمثيل، أو المحاكمات القانونية، أو عمليات البيع، أو الديبلوماسية، أو السياسة.

وهناك نموذج آخر من الذكاء الاجتماعي، يمثله الأشخاص الأكثر حسما في التعبير عن أنفسهم، مختلفين عن الذين انتهوا إلى شخصيات تتلون وفق الظروف على الدوام وتحاول ترك انطباع جيد عند كل شخص. هذا النموذج الآخر من الأذكياء اجتماعيا يمكنه التوفيق بين تهذيبه الاجتماعي وذكائه ومشاعره الحقيقية. هذه القدرة على الصدق مع النفس، كما يقول القول المأثور «أن تكون أنت نفسك» To thine own self، قدرة تسمح بأن يفعل الإنسان ما يتفق مع مشاعره الدفينة وقيمه، بقطع النظر عما يترتب على

ذلك من نتائج اجتماعية. فهذه الاستقامة العاطفية يمكن أن تؤدي دوما إلى إثارة مواجهة ما للتخلص من الازدواجية والزيف. إنها ـ حقا ـ تنقية الهواء الذي لا يحاول أن يفعله على الإطلاق الشخص الذي يتلون وفق الظروف.

افتقاد الكفاءة الاجتماعية

كان «سيسيل» Cecil، طالبا جامعيا متمكنا في اللغات الأجنبية، لا يشك أحد في ذكائه وكان ممتازا في الترجمة. وعلى الرغم من ذلك، فقد كان أحمق في كثير من المواقف المهمة حيث كان يفتقر إلى أبسط المهارات الاجتماعية. يفتح حوارا غبيا في أثناء تناوله القهوة، ويتسكع بغير هدف إذا أراد أن يشغل وقت فراغه في أثناء النهار. إنه ـ باختصار ـ يبدو دائما عاجزا عن التعامل مع الآخرين بالأسلوب السائد اجتماعيا. ولأنه يفتقر إلى التوافق مع الجماعة، نجده إذا تصادف وجوده وسط مجموعة من النساء، يصعب فهمه تماما. لهذا عرض «سيسيل» نفسه على طبيب للعلاج، متصورا احتمال أن يكون لديه «استعداد للشذوذ الجنسي ذو طبيعة مستترة» كما قال للطبيب المعالج، على الرغم من عدم وجود ما صورته تخيلاته.

كانت المشكلة الحقيقية التي أفضى «سيسيل» بسرها إلى الطبيب المعالج هي خوفه من عدم اهتمام أحد بأي شيء يقوله. هذا الخوف الكامن في أعماقه ضاعف من عدم كياسته اجتماعيا. ومع عصبيته في أثناء مواجهاته مع الآخرين يضحك ضحكات نصف مكتومة، وفي المواقف الحرجة والمهمة يضحك دون مبرر. أما إذا قال شخص ما شيئا مثيرا للضحك فعلا، فنراه لا يضحك مثل الآخرين. أفضى «سيسيل» إلى طبيبه المعالج أيضا، بأن ما يشعر به من ارتباك وعدم براعة مثل غيره، يرجع إلى طفولته، فقد عاش حياة لم يشعر فيها بالراحة الاجتماعية إلا مع أخيه الأكبر الذي كان يساعده بشكل أو بآخر في تسهيل الأمور. لكنه بعد أن ترك أخوه الأسرة، طغى عجزه على كل شيء، وأصبح في حالة شلل اجتماعي.

الحكاية السابقة، رواها لي «لاكين فيليبس» Lakin Philips، العالم السيكولوجي بجامعة جورج واشنطن الذي يرى أن حالة «سيسيل» تنبع من فشله في طفولته في تعلم الدروس الأولية في التفاعل الاجتماعي. يقول

«فيليبس»: «كان من الممكن أن يتعلم سيسيل في سنوات عمره المبكرة أن يتكلم مباشرة مع الناس عندما يتحدثون إليه، ويبادر بالتواصل الاجتماعي، ولا ينتظر أن يتواصل الآخرون معه، وأن يدير حوارا، ولا يكتفي بقول «نعم» أو «لا» أو لا يرد على الإطلاق. كان من الممكن أن يتعلم كيف يعبر عن امتنانه للآخرين، وأن يسمح ـ مثلا ـ لشخص ما بأن يتقدم في الدخول من الباب قبله، وأن ينتظر حتى ينتهي من يقدم له خدمة، وأن يشكره، ويقول من فضلك، وأن يشارك الآخرين عملهم، وهذه التفاعلات الأولية هي التي نبدأ تعليمها للأطفال من عمر سنتين إلى ما بعد ذلك».

وسواء كان عجز «سيسيل» يرجع إلى فشل الآخرين في تعليمه مبادئ الكياسة الاجتماعية، أو إلى عدم قدرته على التعلم، وأيا كانت جذور هذه الحالة، فإن حكايته هذه، هي حكاية تعليمية لأنها تبرز الطبيعة المهمة الحاسمة لما يتلقاه الأطفال من دروس لا حصر لها، يتزامن فيها التفاعل وقواعد التوافق الاجتماعي غير المنطوقة. ومن ثم، فإن التأثير البحت للفشل في اتباع هذه القواعد يؤدي إلى موجات تجعل كل من حولنا يشعرون بعدم الراحة في وجود أمثال «سيسيل». ومن الطبيعي أن تكون وظيفة هذه القواعد، هي المحافظة على قدرة الفرد على عقد العلاقة الاجتماعية بسهولة. ذلك لأن الارتباك يولد القلق، لأن من تنقصهم هذه المهارات الاجتماعية، يتسمون بالسخف، ليس فقط في السلوكيات الاجتماعية، بل أيضا في التعامل مع مشاعر من يتقابلون معهم، فيحدث ارتباك لا مفر منه.

ونحن جميعا نعرف كثيرين مثل «سيسيل»، تنقصهم الكياسة الاجتماعية. هؤلاء لا يعرفون متى يجب أن ينتهي حديثهم التليفوني، ويستمرون في الحديث متجاهلين كل التلميحات لكي يضعوا حدا للمكالمة. أيضا أولئك الذين يتركز حديثهم حول أنفسهم طوال الوقت دون أي اهتمام بالآخرين، متجاهلين كل المحاولات لتحويل حديثهم إلى موضوع آخر... وأولئك الذين يقحمون أنفسهم ويتطفلون على الآخرين بالأسئلة. هذه التصرفات الشاذة اجتماعيا تنم عن عجز عن تعلم مبادئ التفاعل مع الآخرين.

وقد ابتكر العلماء السيكولوجيون مصطلح العجز عن فهم الإشارة «Dyssemia» من الكلمة اليونانية «Dys» ومعناها «صعوبة»، و«Semes» ومعناها

«إشارة» للتعبير عن حجم العجز عن التعلم في دنيا الرسائل الصامتة. أظهرت الأبحاث أن واحدا من كل عشرة أطفال يعاني من مشكلة أو أكثر من هذه المشاكل في هذا المجال. فقد تكون المشكلة ـ أحيانا ـ في إحساسه الضعيف بما يخصه شخصيا، لدرجة أن يقف الطفل قريبا جدا مع من يتحدث معه، أو ينثر لعبه وحاجاته في أماكن تخص غيره، أو في ترجمة واستخدام لغة الجسم استخداما سيئا، أو في سوء ترجمة أو استخدام تعبيرات الوجه، أو فشله في التعبير بالعين، أو إحساسه الضعيف بممارسة التنوع في التعبير، أو إحساسه بالنبرة العاطفية في الحدث. وبالتالي، نجد أن هؤلاء حين يتكلمون، لا يقولون إلا كلاما فارغا وسطحيا.

تركزت الأبحاث على عينات من الأطفال، أظهروا علامات على هذا العجز الاجتماعي، أطفال أدت سماجتهم إلى تجاهلهم ورفضهم من قبل زملائهم في أثناء اللعب، ناهيك عن الأطفال الذين يتعرضون لرفض واحتقار زملائهم، نتيجة تنمرهم واستئسادهم عليهم، فيتجنبهم الأطفال الآخرون. وهؤلاء عاجزون عن استخدام مبادئ التفاعل مع الآخرين وجها لوجه، وخاصة بالقواعد غير المنطوقة التي تحكم اللقاءات مع الآخرين. فإذا استخدم الأطفال لغة ضعيفة، يحسبهم الآخرون أغبياء أو ضعفاء التعليم. وإذا افتقروا إلى قواعد التفاعل غير المنطوقة، ينظر إليهم الناس ـ وخاصة الأطفال ـ على أنهم غرباء ويتفادونهم. هؤلاء هم الأطفال الذين لا يعرفون كيف يشتركون مع غيرهم في أي لعبة بأسلوب رقيق، وهم من يحتكون بغيرهم بأسلوب منفر، بعيدا عن الأسلوب المتسم بروح الزمالة. هم ـ باختصار ـ الأطفال الذين يعتبرهم الآخرون كأنهم لا وجود لهم. هم الفاشلون في التمكن من لغة المشاعر الصامتة ويفتقرون إلى الذكاء فيما يبعثون به من الرسائل الاجتماعية إلى غيرهم، الأمر الذي يخلق شعورا بعدم الارتياح إليهم.

ويرى «ستيفن نوفيكي» Stephen Nowicki، العالم السيكولوجي بجامعة «إموري» Emory، المتخصص في دراسة قدرات الأطفال غير الشفهية، أن الأطفال الذين لا يستطيعون قراءة العواطف أو التعبير عنها جيدا، يشعرون بالإحباط دائما ولا يفهمون أساسا ما يجري من حولهم. هذا النوع من التواصل بين الناس، يمثل تفسيرا للمعاني الكامنة وراء كل فعل تفعله.

فأنت لا تستطيع أن تخفي تعبيرات وجهك أو إيماءاته، أو تخفي نبرة صوتك. فإذا صدرت عنك أخطاء في رسائلك إلى الآخرين، سيقابلها دائما رد فعل بأساليب ساخرة من الناس، من دون أن تعرف سببا لرفضهم إياك. وإذا حسبت أنك تتصرف بسعادة، بينما يبدو عليك في الواقع أنك غاضب جدا، فستجد الأطفال الآخرين يبادلونك ما يبدو عليك من علامات الغضب، ولا تدرك سبب غضبهم. إن مثل هؤلاء الأطفال يفتقرون في النهاية إلى أي إحساس بأن هناك معنى للكيفية التي يعاملهم بها الآخرون، ولا يشعرون بأن أفعالهم لها تأثير في حياتهم، لذا فهم يشعرون دائما بأنهم ضعفاء، ومكتئبون ومهملون.

وفضلا عما يترتب على ما سلف ذكره، من عزلة هؤلاء الأطفال اجتماعيا، نجدهم أيضا يعانون دراسيا. فالفصل الدراسي، موقع اجتماعي مثلما هو مكان تعليمي أكاديمي. فالتلميذ غير اللبق اجتماعيا يسيء - على الأرجح - فهم معلمه والاستجابة له، على عكس غيره من الأطفال. ويؤثر شعوره بالارتباك والقلق في قدرته على التعلم بفعالية. وكما أظهرت اختبارات حساسية الأطفال غير المنطوقة، أن من يخطئون في فهم الإيماءات العاطفية، ينحون إلى الاندراج مدرسيا في قائمة ضعاف المستوى بالمقارنة بمستواهم الأكاديمي الذي تعكسه اختبارات معامل الذكاء (I.Q).

من البداية: نحن نكرهك

ربما يكون عدم الكفاءة الاجتماعية أو العجز الاجتماعي أكثر إيلاما ووضوحا عندما يأتي في أكثر اللحظات خطورة بالنسبة لطفل صغير، ألا وهي اللحظة التي يقترب فيها من مجموعة من الأطفال وهم يلعبون بهدف الانضمام إليهم. إنها حقا لحظة خطيرة، لحظة أن يكون المرء محبوبا أو مكروها من الآخرين، ينتمي إليهم أو لا ينتمي. لهذا أصبحت هذه اللحظة الحاسمة موضوع فحص دقيق من الباحثين المتخصصين في دراسة نمو الأطفال. وقد ألقت نتائج هذه الدراسات الضوء على أهمية وخطورة الكفاءة الاجتماعية، بملاحظة التعبير عن الحالات الانفعالية والاستجابة لها في علاقات الناس معا. وإذا كان منظر طفل يحوم في مؤخرة مجموعة من الأطفال يلعبون معا ويريد الاشتراك معهم، لكنهم يتركونه خارج مجموعتهم،

وعلى الرغم من أن هذا المنظر منظر مؤثر ، فإنه يمثل مأزقا عاما . فالأطفال الأكثر شعبية يحدث أحيانا أن يتعرضوا للرفض أيضا . فقد أظهرت دراسة عن أطفال السنتين الثانية والثالثة من الحضانة، أن 26 في المائة من مرات الرفض حدثت لأكثر الأطفال المحبوبين، عندما حاولوا الانضمام إلى مجموعة أطفال تلعب بالفعل.

ومن المعروف أن الأطفال يتصفون بالقسوة في صراحتهم وحكمهم العاطفي الضمني في مثل هذه المواقف الرافضة. دعونا نتأمل هذا «الديالوج» الذي حدث بين أطفال في الرابعة من عمرهم، في أثناء يومهم المدرسي في الحضانة. الطفلة «لندا» تريد مشاركة «باربارا» و«نانسي» في اللعب معهما لعبة الحيوانات، ومكعبات البناء. أخذت «لندا» تنظر إليهما لمدة دقيقة، ثم تقدمت وجلست بالقرب من «بربارا»، وبدأت تلعب بالحيوانات. التفتت «بربارا» إليها قائلة: «أنت لا تستطيعين اللعب معنا»، تواجهها «لندا» قائلة: «لا ، أنا أستطيع، أستطيع أن يكون لي بعض الحيوانات». ترد عليها «بربارا» قائلة: «نحن لا نحبك اليوم». وعندما وقف «بيل» Bill مع «لندا» معترضا، اشتركت «نانسي» في الهجوم على «لندا» قائلة: «نحن نكرهها اليوم».

ولأن من الخطورة أن يقال صراحة أو ضمنا «نحن نكرهك» نجد أن الأطفال جميعا يتسمون بالحذر عند بداية اقترابهم من مجموعة أطفال. ولا يختلف هذا القلق بين الأطفال كثيرا عما يشعر به إنسان بالغ في حفل «كوكتيل» مع غرباء لا يستطيع أن يستمتع معهم بمتعة الأحاديث غير المتكلفة، كما يستمتع بها مع مجموعة أصدقائه الحميمين. ولأن هذه اللحظة في مستهل التعرف على مجموعة ما، هي لحظة بالغة الأهمية للطفل، فهي أيضا كما وصفها أحد الباحثين... «لحظة تشخيصية مهمة للغاية، تظهر بسرعة الاختلافات في المهارات الاجتماعية».

هذا بالضبط ما يحدث مع الأطفال الجدد مَنْ ينتظرون الوقت المناسب، ثم ينضمون في البداية بخطوات حذرة. والمهم هنا، سواء قبلت المجموعة انضمام الطفل إليهما أو رفضته، المهم إلى أي مدى يتمكن الطفل أو الطفلة من أن يدخل في مجموعة الأطفال وفي مرجعية المجموعة، وأن يكون لديه الإحساس باللعبة المقبولة، ويعرف ما اللعبة المستبعدة.

إن أكبر خطأين يؤديان دائما إلى الرفض هما : محاولة قيادة المجموعة

على الفور من دون التوافق مع مرجعيتها، وهذا تماما ما يميل إليه الأطفال غير المحبوبين. فهؤلاء الأطفال يقتحمون المجموعة، ويحاولون تغيير الموضوع بصورة مفاجئة أو فورية، أو يعرضون آراءهم الخاصة، أو يختلفون مع الآخرين مباشرة... وهي محاولات تستهدف جذب الانتباه إليهم. يترتب على هذا التناقض الظاهري، تجاهلهم ورفضهم من الآخرين، وعلى عكس هؤلاء، نجد أن الأطفال المحبوبين ينتظرون فترة يراقبون فيها المجموعة، ليفهموا ما يجري أمامهم قبل الدخول فيها، ويفعلون أي شيء يظهرون به موافقتهم على ما يجري. لا يتعجلون، وينتظرون حتى يتأكد وضعهم في المجموعة قبل اتخاذ أي مبادرة بتقديم اقتراحات حول ما يجب أن تفعله المجموعة.

دعونا نعود إلى الطفل «روجر» البالغ من العمر أربع سنوات، الذي أخذه «توماس هاتش» Thomas Hatch، نموذجا لمستوى الذكاء الاجتماعي العالي في التعامل مع الناس. كانت أول ملاحظة لـ «توماس هاتش» هي تكتيك «روجر» للانضمام إلى المجموعة، ثم تقليد ما كان يفعله طفل آخر، وأخيرا التحدث إلى الطفل، ثم المشاركة الكاملة في النشاط. أي إستراتيجية منتصرة حقا. ظهرت مهارة «روجر» ـ مثلا ـ عندما كان يلعب بـ«البمب»، مع الطفل «وارين». سأل «وارين» «روجر» إذا كان يريد أن يطير بـ «الهليوكوبتر» أو بـ «الطائرة»؟. لم يتورط «روجر» بإجابة يلتزم بها قبل أن يسأل «وارين» عن نوع الطائرة التي ستقله.

هذه اللحظة غير الضارة في ظاهرها، تبين مدى الحساسية تجاه الآخرين والقدرة على الفعل على أساس هذه المعرفة بطريقة تحافظ على الارتباط بهم. يعلق العالم السيكولوجي «هاتش» على سلوك الطفل «روجر» بقوله إنه يراجع زميله في اللعب لكي يظل الاثنان متصلين مع لعبتهما. وقد شاهدت كثيرا من الأطفال الذين يختارون نوع الطائرة مباشرة، ثم يطيرون (حرفيا أو رمزيا) كل منهم بعيدا عن الآخر.

التألق العاطفي: تقرير حالة

إذا كان اختبار المهارة الاجتماعية هو القدرة على تهدئة انفعالات الآخرين بمحنة أصابتهم، فإن التعامل مع من يكون في ذروة غضبه، يعتبر أعلى

مقياس لقدرة إنسان وبراعته الفائقة في السيطرة والتحكم. وتشير البيانات التي انتهت إليها الأبحاث حول ضبط النفس من الغضب وسرعة التأثر الانفعالي إلى أن من الإستراتيجيات الفعالة في هذا الصدد السعي لصرف نظر الغاضب عن موضوع غضبه والتعاطف مع مشاعره وأحاسيسه، ثم جذبه إلى مركز اهتمام بديل، بمجموعة من المشاعر الإيجابية. هذه القدرة هي نوع من رياضة الجودو العاطفية.

تجسد هذه المهارة الراقية من فن التأثير العاطفي، قصة رواها لي الصديق القديم الراحل «تيري روبنسون» Terry Robenson الذي كان من أوائل الأمريكيين في الخمسينيات ممن درسوا في اليابان فن رياضة «الآيكيدو» Aikido وهي نوع من المصارعة اليابانية. حدث بعد ظهر أحد الأيام، بينما كان «تيري» راكبا قطار إحدى ضواحي طوكيو، أن صعد أحد العمال ضخم الجسم، مخمورا يرتدي ملابس قذرة، ويبدو مستعدا للعراك. أخذ الرجل وهو يترنح يثير الرعب بين الركاب ويطلق الشتائم. وجه لكمة لسيدة تحمل طفلا، فانبطحت على حجر زوجين مسنين، قفزا بدورهما فزعا وانضما إلى راكب مذعور فر بعيدا إلى مؤخرة العربة. أخذ المخمور يوجه بعض اللكمات التي كانت تفقد هدفها في ثورة غضبه، ويقبض على العمود المعدني وسط عربة القطار، ويزأر محاولا نزعه من مكانه.

عند هذه اللحظة، شعر «تيري»، وهو في قمة حالته البدنية، بعد تدريب 8 ساعات على رياضة «الآيكيدو»، أن من واجبه التدخل خشية إصابة أي راكب بإصابات خطيرة. استرجع «تيري» كلمات مدربه: «إن المصارعة اليابانية هي فن المصالحة، فمن يفكر في القتال ينفصل عن الكون، لأنك لو حاولت السيطرة على غيرك فقد هزمت بالفعل. نحن نتعلم رياضة الآيكيدو لكي نعرف كيف ننهي الصراعات، لا كيف نبدؤها».

كان «تيري» قد اتفق منذ البداية مع مدربه على ألا يشتبك قط في معركة، وأن يستخدم مهارته في فن رياضة المصارعة في الدفاع فقط. ولكن ها هو الآن يجد فرصته أخيرا ليختبر قدراته بالمصارعة في واقع الحياة، وفيما يبدو كان واضحا له أنها فرصة مشروعة. لذلك، بينما كان جميع الركاب يجلسون في أماكنهم متجمدين من الخوف، وقف «تيري» في بطء وترو. وعندما رآه السكير زأر قائلا: «أها... أجنبي! أنت في حاجة

إلى الدرس في الأخلاق اليابانية»، ثم بدأ يُشمّر عن ساعده ليهجم على «تيري». ولكن في اللحظة نفسها التي كان فيها السكير على وشك التحرك، أطلق أحد الركاب صيحة تصم الآذان إنما في غاية المرح، قائلا: «هيه»Hey. بدت تلك الصيحة بالصوت المرح كأنها من شخص التقى بصديق مغرم به. اندهش السكير، والتفت إلى صاحب الصوت ليرى رجلا يابانيا نحيفا في السبعين من عمره تقريبا، يرتدي الكيمونو، ويجلس بعيدا في عربة القطار. ابتسم الرجل العجوز للسكير وأشار إليه بحركة خفيفة من يده قائلا: «تعال هنا». سخر السكير منه وقال متهكما: «عليك اللعنة، لماذا أتحدث معك؟»، كان «تيري» في الوقت نفسه مستعدا لأن يصرع السكير في لحظة إذا قام بأي حركة عنف. لكن الرجل العجوز سأل العامل السكير وعيناه تبتسمان: «ماذا كنت تشرب؟».

- «كنت أشرب الساكي، لكن ما شأنك أنت؟».

- «أوه، عظيم، عظيم حقا»، قالها الرجل العجوز بصوت دافئ: «هل تعلم أنني أحب الساكي أيضا؟ أنا وزوجتي ندفئ زجاجة صغيرة من الساكي كل مساء، ونأخذها معا في الحديقة ونجلس على مقعد خشبي طويل».

استمر العجوز يتحدث عن شجرة البريسمون في الفناء الخلفي لمنزله وسعادته بحديقته واستمتاعه بالساكي في المساء. بعدها بدأت أسارير وجه السكير تنفرج وهو يستمع للرجل الياباني، وانبسطت قبضة يده وقال من دون تفكير: «أنا أحب شجرة البريسمون أيضا»، رد عليه الرجل العجوز بصوت مبتهج: «أنا واثق أن لك زوجة رائعة».

- «لا.. لقد ماتت زوجتي» وأخذ ينتحب، وانطلق يحكي قصة حزينة، كيف فقد زوجته وبيته ووظيفته، وأنه يخجل من نفسه. في هذه اللحظة توقف القطار في المحطة التي يقصدها «تيري». في أثناء مغادرته القطار، التفت وراءه فسمع الرجل العجوز وهو يدعو السكير لمرافقته كيما يكمل له بقية حكايته، ورأى السكير يتمدد على المقعد وقد وضع رأسه على حجر الرجل.

القسم الثالث:
الذكاء العاطفي في التطبيق

٩ الأعداء الحميمون

بدى «سيجموند فرويد» ملاحظة ذات مرة لـ «إريك إريكسون» Erik Erikson، أحد مريديه قائلا: أن تحب وأن تعمل، هما القدرتان التوأمان اللتان تمثلان علامتا النضج الكامل. وإذا كانت هذه هي المسألة، فالنضج إذن محطة بالغة الخطورة في حياة الإنسان. وها نحن نرى اليوم أن الاتجاهات الحالية في مسألة الزواج والطلاق جعلت الذكاء الاجتماعي أكثر أهمية وحسما من ذي قبل.

وإذا نظرنا اليوم إلى معدلات الطلاق، فسنجد أنها أصبحت معدلات سنوية ثابتة بدرجة أو بأخرى. لكن هناك طريقة أخرى لحساب معدلات الطلاق تشير إلى قفزة خطيرة في هذه المعدلات، إذا نظرنا إلى الخلافات الخطيرة التي تنشأ بين المتزوجين حديثا، وتنتهي أخيرا بالطلاق. وعلى الرغم من ثبات معدلات الطلاق الإجمالية، فإن خطر الطلاق قد انتقل إلى الزيجات الحديثة.

وتبدو هذه النقلة أكثر وضوحا بعقد مقارنة بين معدلات الطلاق في عام معين. فالزيجات الأمريكية التي بدأت في العام (1890) انتهت 10 في المائة منها بالطلاق، والذين تزوجوا العام (1920)، بلغت نسبة الطلاق بينهم 18 في المائة، ومن تزوجوا

العام (1950)، بلغ معدل حالات الطلاق بينهم 30 في المائة. أما حديثو الزواج في العام (1970)، فقد بلغت فرصة الانفصال، أو عدم استمرار الحياة معا 50 في المائة. ومن بدأت حياتهم الزوجية في العام (1990)، بلغ احتمال انتهاء زواجهم بالطلاق نسبة مذهلة، إذ بلغت 67 في المائة. وإذا استمر هذا التقدير على ما هو عليه، فإن ثلاثا فقط من كل عشر زيجات حديثة يمكن أن تستمر دون طلاق.

وإذا ناقشنا هذا التصاعد في حالات الطلاق، فسنجد أنه يرجع بدرجة كبيرة إلى انخفاض في مستوى الذكاء العاطفي، وتراجع الضغوط الاجتماعية، المتمثلة في وصمة العار التي تلحق بالمطلق أو المطلقة، أو في اعتماد الزوجات الاقتصادي على أزواجهن، الذي ظل سببا في بقائهن معهم حتى لو كانوا أسوأ الأزواج. أما بعد أن أصبحت الضغوط الاجتماعية لا تمثل العامل الذي يبقي على العلاقة الزوجية، فقد باتت العلاقة العاطفية بين الزوج والزوجة أهم وأخطر العوامل التي تبقي على الزواج، إذا أراد كل من الزوجين لارتباطهما أن يدوم.

وقد أجريت في السنوات الأخيرة أبحاث دقيقة عن الروابط بين الأزواج القائمة على مشاعر غير حقيقية يمكن أن تهدم الأسرة، وحُللت هذه الروابط في السنوات الأخيرة بدقة لم تعرف من قبل. وربما كان أكبر اختراق لفهم أسباب استمرار العلاقة الزوجية أو هدمها، من خلال استخدام المقاييس الفسيولوجية المتطورة التي تتيح متابعة الفروق العاطفية الدقيقة جدا من لحظة لأخرى على وجه الطرفين، إذ يستطيع العلماء اليوم أن يكتشفوا في الزواج، اندفاع هرمون الأدرينالين غير المرئي، وما يسببه من ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم.

كذلك ملاحظة اختفاء الأحاسيس الدقيقة جدا وإن كانت مؤثرة، عندما تنتقل بسرعة عبر وجه الزوجة. هذه المقاييس الفسيولوجية تكشف عن ما هو كامن وراء ما يواجهه الزوجان من صعوبات، أو مستوى الواقع العاطفي المهم الذي لا يدركه الزوجان بالإحساس والعقل، أو لا يهتمان به. هذه المقاييس تكشف عن القوى العاطفية التي تبقي على علاقة أو تهدمها. فالزيجات القائمة على أسس خاطئة، تحمل البدايات المبكرة للتباين العاطفي بين عوالم البنات والأولاد.

زواجه وزواجها: جذور الطفولة

أذكر مشهدا رأيته ذات يوم قريب، في أثناء دخولي أحد المطاعم. شاب يخرج من الباب وعلى وجهه تعبير يجمع بين التحجر والتجهم معا. اندفعت خلفه سيدة شابة تجري نحوه وأخذت تضرب ظهره بقبضة يدها وهي في حالة يأس تصرخ قائلة: «لعنة الله عليك... ارجع هنا وكن لطيفا معي...!». هذا المشهد اللاذع للتوسل المتناقض ذاتيا، المستهدف استعادة ما يلخص صورة مصغرة لنموذج الأزواج الشائع ممن تتسم علاقتهم الزوجية بالهموم والمنغصات. فالزوجة في هذا المشهد تسعى لإغراء زوجها بالتحدث معها، وهو ينسحب من صحبتها ضيقا من طلباتها غير المعقولة وثوراتها المتفجرة، بينما هي تندب حظها بعدم اكتراثه لما تقول. تعكس اللعبة الزوجية هذه، حقيقة وجود واقعين عاطفيين لكل من طرفي الزواج... واقعها العاطفي، وواقعه العاطفي المختلف عنها. قد تكون جذور هذا الاختلاف العاطفي ـ جزئيا ـ اختلافا بيولوجيا، يرجع إلى الطفولة، وإلى العوامل الشعورية المنفصلة التي سكنت الكيان النفسي للبنات والأولاد وهم يكبرون يوما بعد يوم. وهناك الآن عدد كبير من الأبحاث عن هذه العوالم العاطفية المختلفة والمنفصلة، وما بينها من الحواجز، التي تتزايد لا لمجرد اختلاف الألعاب التي يفضلها البنات والأولاد، ولكن لأن الأطفال الصغار يخشون أن يقال لأي منهم (بنتا أو ولدا) إن له صديقا أو صديقة من الجنس الآخر. وفي دراسة حول صداقات الأطفال تبين أن الأطفال وهم في عمر ثلاث سنوات يزعمون أن نصف أصحابهم من الجنس الآخر، وفي عمر خمس سنوات تنخفض النسبة إلى 20 في المائة، وعندما يبلغون السابعة من العمر، يتوقف كل من البنات والأولاد تقريبا عن القول إن لهم أصحابا من الجنس الآخر. هذه العوالم الاجتماعية المختلفة تظل في حالة التباين حتى بداية سن المراهقة.

في الوقت نفسه يتعلم البنات والأولاد دروسا مختلفة عن كيفية التعامل مع المشاعر، إذ يناقش الآباء عموما الانفعالات ـ باستثناء الغضب ـ مع بناتهم أكثر من أولادهم. وتحتاج البنات إلى التعرف على معلومات تتعلق بالعواطف أكثر من الأولاد، وعندما يحكي الآباء حكايات لأطفالهم وهم في سن الحضانة، يستخدمون الكلمات العاطفية مع البنات أكثر من الأولاد.

وعندما تلعب الأمهات مع أطفالهن الرضع، يبرزن مجموعة الحكايات العاطفية الواسعة للبنات أكثر من الأولاد، وعندما تتحدث الأمهات مع البنات عن العواطف، يناقشن الحالة العاطفية نفسها بتفصيل أكبر مما يناقشنها مع الأولاد. لكن الأمهات مع الأولاد يحكين لهم بتفاصيل أكبر عن أسباب ونتائج الانفعالات مثل الغضب، (ربما بغرض التحذير).

وقد قامت كل من «ليسلي برودي» Leslie Brody و«جوديث هول» Judith Hall، بتلخيص بحث حول الاختلاف في العواطف بين الجنسين. وترى كل منهما «أن البنات يتطورن في اللغة بسهولة وسرعة عن الأولاد، وهذا ما يجعل البنات أكثر حدة في إظهار مشاعرهن، وأكثر مهارة من الأولاد في استخدام الكلمات ليكشفن ردود الأفعال العاطفية، بديلا عن المعارك الجسدية. وعلى النقيض من ذلك، لاحظت الباحثتان، أن الأولاد ممن لا يتلقون تأكيدا لفظيا للمؤثرات التي يواجهونها، قد لا يدركون كثيرا حالتهم الانفعالية، أو حالة غيرهم».

وثمة نسبة واحدة تقريبا، اشترك فيها كل من البنات والأولاد في سن العاشرة، عندما يقومون بالعدوان الصريح والمواجهة المفتوحة في حالة الغضب، لكن مع بلوغهم الثالثة عشرة، يبدو الاختلاف الشديد بين الجنسين. فالبنات يصبحن أكثر خبرة وتجربة من الأولاد في «التكتيكات» العدوانية الفنية، مثل نبذ من يخاصمهن، وفي النميمة الشريرة، والثأر غير المباشر. أما الأولاد فيواصلون مواجهاتهم المباشرة عند غضبهم، وهم أكثر نسيانا من البنات لتلك الخطط الخفية. وهذا مجرد أحد الأساليب الكثيرة التي يصبح فيها الأولاد ـ الرجال فيما بعد ـ أقل تطورا عن الجنس الآخر في استخدام الأساليب غير المباشرة للحياة العاطفية.

كما يلاحظ أيضا أن البنات عندما يلعبن معا، يحرصن على اللعب في مجموعات صديقة قليلة العدد، مع التركيز على تقليل الخلافات، وزيادة التعاون فيما بينهن إلى أقصى درجة، بينما يلعب الأولاد في مجموعات أكبر مع التركيز على المنافسة. ويمكن ملاحظة بعض الاختلافات الأساسية فيما يحدث في أثناء لعب الأولاد أو البنات لعبة جماعية، وتتعطل اللعبة بسبب جرح أحدهم. وإذا كان الجريح ولدا وأخذ يعبر عن ألمه بالبكاء، فسنجد أن زملاءه في اللعب يزيحونه بعيدا عن مكان اللعب، ويتوقف الولد

عن البكاء وتستمر اللعبة. أما إذا حدث الشيء نفسه بين مجموعة من البنات يلعبن معا، فسيتوقف اللعب، وتتجمع البنات حول زميلتهن التي تبكي لمساعدتها. هذا الاختلاف بين البنات والأولاد في مجال اللعب، يعطي صورة مصغرة عما أشارت إليه «كارول جيليجان» من جامعة هارفارد، بوصفه اختلافا أساسيا بين الجنسين. فالأولاد يشعرون بالفخر بفرديتهم، وتفكيرهم العقلاني الخشن المستقل ذاتيا، بينما ترى البنات أنفسهن جزءا من مجموعة مترابطة فيما بينهن. ومن ثم، يشعر الأولاد أنهم مهددون من أي شيء يمكن أن يتحدى استقلاليتهم، بينما تشعر البنات بالتهديد إذا حدث انشقاق في علاقاتهن. وكما أشارت «ديبورا تانين» Dwbora Tannen في كتابها «غاية ما في الأمر أنك لم تفهم»، إلى أن هذه المفاهيم المختلفة تعني أن كلا من الرجال والنساء يريد ويتوقع كل منهم أشياء مختلفة جدا من أي حديث يدور معهم، فالرجال يهتمون بالمضمون ويتحدثون عن «المسائل والأفكار»، بينما النساء يبحثن ويسعين إلى التواصل العاطفي.

وهكذا يمكن القول إن هذه التناقضات في تعليم العواطف تنشئ مهارات مختلفة تماما، إذ نجد أن البنات يصبحن خبيرات في قراءة الإشارات العاطفية اللفظية وغير اللفظية، وفي التعبير عن مشاعرهن وتوصيلها للآخرين، أما الأولاد فيصبحون خبراء في الحد من الانفعالات التي تعرضهم للانتقاد، أو انفعالات الشعور بالذنب، أو الخوف أو الأذى. وتظهر المواقف العقلانية العاطفية المختلفة بين الجنسين قوية جدا في الإنتاج العلمي، فقد انتهت مئات من الدراسات أن النساء أكثر تعاطفا من الرجال ـ على الأقل ـ بسبب قدرتهن على قراءة المشاعر الدفينة لشخص آخر من تعبيرات وجهه وصوته، وغيرها من التلميحات الخرساء. ومن السهل أيضا بصفة عامة أن تقدم النساء على الزواج وهن مهيآت للحياة مع من يلعب معهن دور المدير العاطفي، أما الرجال فهم لا يعطون تقديرا وأهمية لهذا الدور المساعد لإنعاش العلاقة بينهم وبين زوجاتهم. وقد جاء في تقرير حول دراسة أجريت على 264 حالة زوجية، أن أكثر العناصر أهمية بالنسبة للمرأة لتشعر بالرضا عن علاقتها الزوجية، هي إحساسها بتواصلها الجيد مع زوجها. وفي دراسة لحالات زوجية في عمقها، وجد «تيد هاستون» Ted Huston، أن الحميمية عند النساء تعني التحدث صراحة، وخاصة الحديث عن العلاقة الزوجية

نفسها، أما معظم الرجال، فهم عموما لا يفهمون ماذا تريد زوجاتهم منهم. ويقول أحد الأزواج: «أنا أريد أن نفعل معا شيئا، أما هي فكل ما تريد أن نفعله هو التحدث». فقد وجد «هاستون» من خلال دراسته أن الرجال في أثناء التودد مع زوجاتهم، أو مغازلتهن، كانوا أكثر رغبة في قضاء وقت يتحدثون فيه معهن بأساليب تناسب حميمية العلاقة التي ترغبها الزوجات. لكن مع مرور الزمن على الزواج ـ وخاصة بالنسبة للأزواج التقليديين ـ أصبح الوقت الذي يقضي فيه الزوج متحدثا مع زوجته بهذا الأسلوب أقل كثيرا عن ذي قبل. فالتقارب بين الزوج وزوجته لا يشعران به إلا حين يفعلان شيئا معا، مثل تنسيق الحديقة معا، أكثر من مجرد التحدث في موضوعات مختلفة.

ويرجع تزايد صمت الأزواج ـ نسبيا ـ إلى أنهم يعيشون حياتهم الزوجية في حالة من التفاؤل، بينما تظل زوجاتهم منسجمات مع الموضوعات المتصلة بالمشاكل. وبالفعل أظهرت إحدى الدراسات عن الحياة الزوجية، أن الرجال ينظرون للحياة نظرة وردية أكثر من زوجاتهم، وتشمل هذه النظرة الوردية أي شيء في علاقاتهم عموما، من ممارسة الحب، إلى المسائل المالية، إلى التزامهم بالقوانين، وكيف يجيدون الاستماع إلى الآخرين، ومدى اهتمامهم بأخطائهم. أما النساء عموما فهن أكثر من أزواجهن تعبيرا عما يشكون منه بالكلام، خاصة بين الأزواج التعساء. وإذا ربطنا نظرة الرجال الوردية للزواج وكراهيتهم للمواجهات العاطفية، فسيتضح جليا شكوى الزوجات دائما من أن أزواجهن يحاولون دائما التملص من الموضوعات التي تنغص حياتهما الزوجية (والجدير ذكره أن هذا الاختلاف بين الجنسين اختلاف عام لا ينطبق على جميع الحالات). أذكر في هذا الصدد ـ على سبيل المثال ـ ما قاله لي صديق طبيب نفسي، شاكيا زوجته التي تعترض على مناقشته معها في الأمور العاطفية التي يطرحها فيما بينهما.

ولاشك في أن عدم سرعة الرجال في طرح المشاكل التي تتعرض لها علاقة ما، مرتبط نسبيا بنقص مهارتهم في قراءة تعبيرات الوجه الخاصة بالمشاعر. لكن النساء أكثر حساسية في قراءة تعبير مشاعر الحزن على وجه الرجل، أكثر من حساسية الرجال في كشف مشاعر الحزن من تعبير على وجه امرأة. وهكذا يمكن أن تبدو المرأة أكثر حزنا من الرجل لوضوح

تعبيرات وجهها في المقام الأول، بينما يتساءل الرجال لماذا تبدو هذه السيدة حزينة هكذا؟!

دعونا نفكر في النتائج المترتبة على هذه الفجوة العاطفية بين الذكر والأنثى، وكيف يتعامل الأزواج مع الشكوى والاختلافات التي لا مفر من حدوثها في أي علاقة حميمية. في الواقع، أن قضايا معينة لدى الأزواج، مثل كم مرة يمارسان الجنس، أو ما أسلوب تربيتهما لأطفالهما أو ما حجم ديونهما أو مدخراتهما التي تجعلهما يشعران بالأمان، كل هذه القضايا ليست سبب المحافظة على العلاقة الزوجية أو هدمها، إنما السبب هو الأسلوب الذي يناقشان به هذه القضايا الحساسة التي هي أكثر ما يهم مصير الزواج، فإذا توصل الزوجان ـ ببساطة ـ إلى اتفاق حول أسلوب مناقشة خلافاتهما، سيكون هذا هو مفتاح إنقاذ الحياة الزوجية. إذ ينبغي على الرجال والنساء للتغلب على الاختلافات الفطرية المتأصلة فيهم، أن يتفهموا مشاعرهم المزعزعة ، فإذا فشلوا في هذا، من المحتمل ـ عندئذ ـ أن يتعرض الزوجان لتصدع عاطفي قد يؤدي في آخر الأمر إلى تمزق علاقتهما الزوجية. وسوف نوضح فيما بعد كيف تنمو هذه التصدعات وتتطور، إذا افتقر أحدهما أو كلاهما إلى الذكاء العاطفي.

الزيجات المبنية على أساس خطأ

فريد: «هل أحضرت الملابس من محل التنظيف الجاف...؟»

إنجريد: (في لهجة ساخرة) «هل أحضرت الملابس من محل التنظيف الجاف... لماذا لا تحضر أنت ملابسك الملعونة؟ هل أنا خادمتك...؟».

فريد: (بصعوبة) «إذا كنت خادمة ـ فعلى الأقل ـ كنت ستعرفين كيف تنظفين الملابس».

إذا سمعنا هذا الحوار في موقف كوميدي، ربما كان مسليا، لكن هذا الحوار المؤلم اللاذع بين الزوجين اللذين قد لا يكون مستغربا انفصالهما بالطلاق بعد سنوات قليلة من هذا الحوار. عُرضت مشكلتهما في معمل أبحاث يديره «چون جوتمان» John Gottman، الطبيب النفسي في جامعة واشنطن الذي أجرى ربما أهم بحث تفصيلي عن العوامل التي تساعد على استمرار الارتباط العاطفي بين الزوجين، ومشاعر الانزعاج والضيق التي

قد تهدم كثيرا من الزيجات. يقوم «جوتمان» في معمله بتصوير محادثات الزوجين بأفلام الفيديو، ثم وضعها لساعات عدة تحت التحليل الدقيق الذي يهدف إلى إظهار التيارات الانفعالية الكامنة وراءها، وتوضح المتابعة الدقيقة لحدود الأخطاء التي قد تؤدي إلى انفصال الزوجين بالطلاق، وتبرز الدور الحاسم للذكاء العاطفي في المحافظة على العلاقة الزوجية على نحو مقنع تماما.

تابع «جوتمان» خلال العقدين الأخيرين التقلبات العاطفية في علاقة أكثر من مائتي زوج وزوجة، بعضهم حديثو الزواج، وآخرون مضى على زواجهم عشرات السنين. وتوصل «جوتمان» إلى فهم بيئة الزواج العاطفية بدقة متناهية، لدرجة أنه استطاع في دراسة إحدى الحالات الزوجية أن يتنبأ بانفصالهما بالطلاق خلال ثلاث سنوات بنسبة 94 في المائة من الدقة، وهي دقة لم يسبق أن سمعنا عنها في الدراسات عن الحياة الزوجية.

وترتكز قوة تحليل «جوتمان» على منهجه المتسم ببذل غاية الجهد والمثابرة والعمق في إجراء اختباراته، فبينما كان الزوجان يتحدثان معا كانت أجهزة الإحساس تسجل كل تغير طفيف في حالتهم الفسيولوجية: تحلل تعبيرات وجهيهما ثانية بثانية، مستخدما منهج قراءة الانفعالات الذي طوره «بول إيكمان» Paul Ekman، والذي يمكنه كشف أدق تغيير في الانفعالات. وبعد عقد الجلسة معهما، يأتي كل طرف منهما وحده إلى المعمل ويشاهد شريط الفيديو لمحادثتهما، ثم يحكي الأفكار التي راودته أو راودتها، في أثناء لحظات تبادل حديثهما الساخن. بعد ذلك تأتي نتيجة الاختبار هذه كما لو أنها أشعة إكس «X» عاطفية لهذين الزوجين.

وقد وجد «جوتمان» أن النقد القاسي، هو علامة التحذير المبكرة بأن الزواج مهدد، لكن في الزواج الصحي، يشعر الزوجان بحرية التعبير عن أي شكوى. أما التعبير عن انفعال الغضب فيتم في معظم الأحيان، بأسلوب هدام، بالهجوم على شخصية الزوج أو الزوجة. ولنضرب مثلا بالزوجين «باميللا وتوم» Pamella & Tom، اتفق الاثنان أن يلتقيا أمام مكتب البريد بعد ساعة، يذهبان بعدها لمشاهدة فيلم في حفل «الماتينيه». كانت «باميللا» متعجلة، لكن لم يظهر لزوجها أثر بعد. أخذت تشكو لابنتها... «أين هو؟ سيبدأ الفيلم بعد دقائق... أعرف أن أباك إن وجد أي فرصة للتملص من

أي شيء، فسيفعل ذلك...».

وعندما ظهر «توم» بعد عشر دقائق، كان سعيدا لأنه التقى بصديق له، واعتذر لتأخره عليهما، اندفعت «باميللا» بسخرية قائلة: «أوكي، لقد منحنا تأخيرك فرصة مناقشة قدرتك المدهشة على تغيير كل خطة نرسمها. أنت لا تفكر في الآخرين... وأناني، لا تفكر إلا في نفسك فقط...».

تمثل الشكوى من جانب «باميللا» ما هو أكثر منها، إنها اغتيال للشخصية، انتقاد للشخص نفسه، وليس لفعل ما. فالواقع أن «توم» اعتذر عن تأخيره، لكن «باميللا» وصمته بسبب هذه الهفوة بأنه، «أناني يدور اهتمامه حول نفسه فقط» . وثمة لحظات مثل هذه تمر على معظم الأزواج من وقت لآخر حيث يتم التعبير عن الشكوى من أي فعل قام به الطرف الآخر، في صورة هجوم ضد الشخص ذاته، وليس ضد الفعل الذي قام به. غير أن هذه الانتقادات الشخصية القاسية لها وقع مدمر إلى أقصى حد، وقع أكبر كثيرا من الشكوى المعقولة، وحين يشعر الزوج أو الزوجة بمثل هذه الشكاوى، يتجاهلها تماما أي منهما وكأنها لم تُسمَع. إن الفرق بين التذمر والانتقادات الشخصية بسيط جدا، فالزوجة وهي تعبر عن ضيقها ينبغي أن تقرر بالتحديد ما الذي ضايقها، وتنتقد ما فعله الزوج، وليس الزوج نفسه، تصف كيف أثر فيها هذا الفعل، وبماذا شعرت مثل: «أنا شعرت عندما نسيت أن تحضر لي ملابسي من محل التنظيف الجاف بأنك لا تهتم بي»، فهذا لاشك يعبر عن أساس الذكاء الاجتماعي، إنه تعبير جازم، وليس رغبة في الهجوم على الشخص نفسه، لكنها بانتقاد الشخص في ذاته، استخدمت الشكوى المحددة لشن هجوم «شامل» على زوجها... «أنت دائما أناني وغير مهتم...»، وبهذا تثبت الزوجة فقط أنها لا تستطيع أن تثق في قدرته على فعل أي شيء بصورة سليمة. وهذا النوع من النقد يترك الإنسان وقد شعر بالخجل من نفسه، وأنه غير محبوب، وموضع لوم، ومملوء بالعيوب، فيما يؤدي به إلى رد فعل دفاعي، بدلا من محاولة تحسين الأمور.

والأفدح من ذلك، أن يأتي الهجوم محملا بالاحتقار، وهو انفعال مدمر على وجه الخصوص. فمن السهل أن يحمل الغضب معنى الاحتقار، وعادة يُعَبَّر عن هذا الغضب ليس فقط بالألفاظ، إنما بنبرة صوت غاضبة، وبصورة واضحة من السخرية أو الشتائم مثل: «يا عديم التربية» أو «يا

عاهرة» أو «يا نكرة». ولاشك في أن لغة الهجوم التي يعبر عنها جسديا لغة جارحة لأنها تحمل معنى الاحتقار، وخاصة بالسخرية، أو بحركة لي الشفتين، وهي علامة الوجه الشائعة المعبرة عن الاحتقار، أو حركة العينين كأنك تقول: «إيه يا خويا ...!». وعلامة التعبير بالوجه عن الاحتقار، تتمثل في تقليص العضلة التي تشد طرفي الفم إلى جانب الوجه (على اليسار عادة)، بينما تدور العينان إلى أعلى. وعندما يرسم أحد الزوجين هذا التعبير على وجهه، يحدث للطرف الآخر في تبادل انفعالي ضمني قفزة في ضربات القلب بمعدل اثنتين أو ثلاث ضربات في الدقيقة. فهذه المحادثة الخفية لها ضرباتها: فإذا أظهر الزوج احتقاره لزوجته وجد «جوتمان»، أن الزوجة تتعرض أكثر لسلسلة من المشاكل الصحية، بداية من تكرار إصابتها بالبرد والأنفلونزا، إلى تعدد مرات التبول ومختلف الالتهابات، فضلا عن أعراض في المعدة والأمعاء. وعندما يعبر وجه الزوجة عن الاشمئزاز و(القرف) وهو (ابن عم الاحتقار)، أربع مرات أو أكثر خلال محادثة تستغرق خمس عشرة دقيقة، فإن هذا التعبير علامة صامتة على احتمال انفصال هذين الزوجين خلال أربع سنوات.

ومن الطبيعي ألا يهدم الزواج مجرد إظهار الاحتقار مرة كل حين، لكن الواقع يشير إلى أن هذا السيل من كلمات التهديد، يشبه التدخين وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وهما عاملان خطيران يهددان بأمراض القلب، فبقدر تركيزهما وإطالة حدوثهما، فإنهما يشكلان خطرا أكبر. وفيما يتعلق بالطريق المؤدي إلى الطلاق، ينبئ أحد هذين العاملين بحدوث العامل الآخر في تصاعد واضح للشعور بالتعاسة، فالنقد والاحتقار، هما علامتان خطيرتان تشيران إلى أن الزوج أو الزوجة قد أصدر حكما صامتا على أسوأ ما يراه في الطرف الآخر، ويظل الزوج أو الزوجة، في تفكير الآخر، موضع اتهام دائم. ومثل هذا التفكير السلبي العدائي يؤدي بطبيعة الحال إلى هجوم يجعل الطرف المتلقي في حالة دفاع، أو على استعداد بدوره لشن هجوم مضاد.

وأسلوب «اضرب أو اهرب» ذو حدين يمكن أن يستخدمه الزوج أو الزوجة لمواجهة الهجوم عليه، وعندما ينفجر الغضب تصبح المعركة أكثر وضوحا، وينتهي الطريق تماما بمباراة في الصراخ عديم الجدوى. لكن رد

الفعل البديل يتمثل في الهرب وتجنب العراك، وهذا البديل يصبح أكثر إيلاما، خاصة إذا كان «الهروب» يمثل تراجعا خاليا من التعبير.

ويعتبر تجميد المناقشة أقصى صور الدفاع، إذ يعتبر الطرف الذي جمد المناقشة كرد فعل وبنى حاجزا، منسحبا من المناقشة بلا أي تعبير. وهؤلاء المتحجرون يبعثون برسالة قوية غير عصبية، تشبه مجموعة مركبة من التباعد، والتعالي، والنفور، ويظهر هذا الطرف جامد التعبير في الزيجات التي تبدأ طريقها نحو المشاكل. كان الزوج في 85 في المائة من هذه الحالات هو الطرف الذي بنى عائقا أمام المناقشة، وتجرد تماما من أي تعبير، كرد فعل لزوجة هاجمته بالنقد والاحتقار. وهكذا يصبح التعبير الجامد، رد فعل ثابتا، يؤدي إلى تدمير سلامة العلاقة بين الطرفين، إذ يقضي تماما على كل إمكان لإزالة الخلافات بينهما.

الأفكار المسمومة

بدأ الأب «مارتن» Martin يشعر بالضيق بسبب شقاوة أطفاله وعنادهم. التفت إلى زوجته «ميلاني» وقال لها بصوت حاد: «ألم تفكري في ضرورة أن يهدأ الأطفال؟».

كان لسان حاله هو القول «إنها تتساهل كثيرا مع الأطفال».

شعرت «ميلاني» بدفقة من الغضب، كرد فعل لغضبه. ظهر التوتر على وجهها، وانعقدت حواجبها على تكشيرة وهي تجيبه قائلة: «الأولاد يستمتعون الآن بوقت طيب. على أي حال، هم على وشك الصعود إلى حجرتهم ليناموا حالا ...»، لكن كان لسان تفكيرها يقول: «لقد عاد مرة أخرى يشكو طوال الوقت». أما «مارتن» فقد بدا حانقا، مال في جلسته إلى الأمام مهددا وهو يطبق قبضتيه قائلا بنبرة مزعجة... «هل علي أن أضعهم بنفسي في السرير الآن...؟». كان لسان فكره يقول: «إنها تعارضني في كل شيء، من الأفضل أن أتولى الأمر بنفسي». تشعر «ميلاني» فجأة بالخوف من غضب «مارتن» فتقول بخنوع: «لا ... سوف أضعهم في السرير حالا ...» ولسان حالها يقول: «لقد خرج عن صوابه، يمكن أن يؤذي الأطفال... من الأفضل أن أستسلم».

هاتان المحادثتان المتوازيتان، المنطوقة والصامتة، قدمهما في تقرير

«أرون بيك» Aron Beck مؤسس نظرية «العلاج المعرفي» Cognitive therapy، كمثال على أنواع التفكير الذي يمكن أن يسمم العلاقة الزوجية. فقد شكلت الأفكار العلاقة العاطفية الحقيقية المتبادلة بين «ميلاني» و«مارتن»، هذه الأفكار بدورها حددتها «بصمة» عميقة أخرى أطلق عليها «أرون بيك» اسم «أفكار تلقائية» Automatic thoughts، تنطلق بسرعة كخلفية من الافتراضات حول الشخص نفسه، والناس المتعاملين معه في الحياة، وهي الأفكار التي تعكس مواقفنا العاطفية العميقة. كانت خلفية أفكار «ميلاني» هكذا: «إنه يستأسد معي دائما حين يغضب...»، وكان تفكير «مارتن» الأساسي: «لا حق لها في معاملتي هكذا ...». ومن ثم نجد أن «ميلاني» يغمرها شعور بأنها ضحية بريئة في زواجها، بينما يشعر «مارتن» أن غضبه في محله بسبب معاملتها الظالمة له.

وهكذا تكون تلك الأفكار التي يشعر بها أحد الزوجين بأنه ضحية بريئة، أو على حق في غضبه، هي تماما الأفكار التي تسود الزيجات المضطربة، والتي تشتعل فيها دائما نوبات الغضب والإيذاء. وإذا باتت الأفكار المزعجة، مثل «أنا على حق في سخطي عليها» أفكارا تلقائية، تأكدت ذاتيا. وأخذت الزوجة التي تشعر بأنها ضحية، تدقق دائما في كل ما يفعله الزوج بما يكرس فكرة أنها ضحية، متجاهلة أو مقللة من قيمة أي تصرف طيب من جانبه نحوها، يمكن أن يشكك في رأيها هذا.

لاشك في أن هذه الأفكار لها قوتها، لأنها تعترض جهاز الإنذار العصبي، بحيث يحدث انفلات الأعصاب بمجرد أن يثار في فكر الزوج أنه ضحية، عندئذ يسهل استدعاء واجترار قائمة من المظالم إلى عقله تذكره بالوسائل التي تستخدمها الزوجة لتجعل منه ضحية، لكنه لا يستدعي إلى ذاكرته أي شيء طيب يمكن أن تكون الزوجة قد فعلته طوال علاقتهما معا، فيما قد يقلل من تأكيد رأيه بأنه ضحية بريئة. هذا التفكير التلقائي يضع الطرف الآخر في وضع خاسر، حتى الأشياء التي تفعلها بحسن نية يمكن أن تترجم مرة ثانية كمحاولات ضعف أو تنفي فكرة أنه ضحيتها، مادام نظر إليها من خلال هذه العدسات السلبية.

أما الزوجان المتحرران من مثل هذه الأفكار المأساوية المثيرة فيستطيعان الاستمتاع بتفسير لطيف في مثل هذه المواقف، وبالتالي يقل بينهما احتمال

حدوث هذا الانفلات للاعصاب، أو إذا حدث، فهما أكثر استعدادا لاسترداد مشاعرهما الطبيعية. وهكذا يسير النموذج العام للأفكار التي تزيد من الضيق أو تخفف عنه وفقا للنموذج الذي أبرزه في الفصل السادس «مارتن سليجمان» Martin Sligman حول النظرات التشاؤمية والتفاؤلية. فالنظرة التشاؤمية نتيجة نقص متأصل في أسلوب أحد الزوجين لا يمكن تغييره، بحيث يضمن شعوره الدائم بالتعاسة: «إنه أناني، مستغرق في نفسه، فقد نشأ على هذا الأسلوب، وسيظل عليه دائما... إنه يتوقع دائما أن أكون في حالة انتظار على قدم وساق، دون أن يهتم قليلا بمشاعري». هذا التفكير على خلاف النظرة المتفائلة المقابلة: «صحيح أنه كثير المطالبة الآن، لكنه كان يراعي مشاعري من قبل. ربما يكون في حالة نفسية سيئة، أو ربما هناك ما يضايقه في عمله». هذه النظرة لا تقلل من قيمة الزوج أو تخفض من قيمة المؤسسة الزوجية، فتجعلها كما تراها النظرة التشاؤمية لا أمل فيها ولا علاج لها، بل على العكس، هي نظرة ترجع اللحظة السيئة التي يمر بها الزوجان إلى ظروف مؤقتة يمكن أن تتغير. فالموقف الأول المتشائم ينتج عنه «ضيق» مستمر، والموقف الثاني المتفائل، موقف مخفف.

وهكذا يميل الزوجان اللذان يأخذان الموقف العقلي والعاطفي المتشائم، ميلا شديدا إلى التحول العاطفي، نراهما سريعي الغضب، والشعور بالجرح والأذى، والإحساس بالكرب من أفعال الطرف الآخر، ويظل كل منهما متوترا بمجرد أن تبدأ الأحداث (التراجيدية!). ومن الطبيعي أن يدفعهما شعورهما الداخلي بالأسى والهم المتشائم، إلى احتمال اللجوء إلى النقد والازدراء، في مواجهة الطرف الآخر الذي يصعد بدوره الاحتمال القوي لموقعه الدفاعي بإيقاف المناقشة، وبناء حاجز من الصمت الجامد غير المعبر.

وقد تكون هذه الأفكار المسمومة، أكثر قسوة من الأزواج المتسمين بالعنف الجسدي مع زوجاتهم. فقد أظهرت نتائج دراسة قام بها طبيب نفساني من جامعة إنديانا، أن هؤلاء الرجال يفكرون مثل تفكير المتنمرين على مَنْ هم أضعف منهم في الملعب المدرسي، فهم يتصورون أن زوجاتهم يحملن لهم نية عدائية حتى في تصرفاتهن المحايدة، ويستخدمون هذا التصور الخاطئ تبريرا لسلوكهم العنيف معهن. (يفعل الرجال العدوانيون جنسيا ما يشبه ذلك، بالنسبة لمواعيد ممارستهم الجنس مع زوجاتهم، وينظرون إليهن بريبة،

ولا يكترثون برفضهن واعتراضاتهن). ومثل هؤلاء الرجال يدركون حسيا بما تشعر به زوجاتهم نحوهم من ازدراء ورفض، أو بضعفهم العام. السيناريو نفسه يثير أفكار مدمني ضرب الزوجات بعنف وبصورة متكررة. يقول هذا النوع من الأزواج لنفسه: «هنا في هذه المناسبة الاجتماعية، ألاحظ أن زوجتي تتحدث مع الرجل الجذاب نفسه على مدى نصف ساعة، ويبدو أنه يغازلها». هؤلاء الأزواج عندما يشعرون بأن تصرفات زوجاتهم توحي برفضهم أو هجرانهم، تأتي ردود أفعالهم ثورة من الغضب والانفجار. والمفترض أن تكون الأفكار الآلية مثل: «إنها سوف تهجرني» هي (محفز انفلات الأعصاب)، التي يستجيب لها مدمنو ضرب الزوجات بالعنف وهي استجابة سلوكية تنم عن العجز.

عندما يطفح الكيل: مستنقع الزواج

لاشك في أن التأثير النهائي لهذه المواقف المزعجة، هو خلق أزمة مستمرة، مادامت تحفر مجرى للتحولات العاطفية بصورة أكبر، هذه المواقف تجعل من الصعب شفاء الطرف الذي تعرض للغضب وجرح مشاعره. وقد استخدم «جوتمان»، المصطلح الذكي «طفح الكيل»، وصفا لهذه القابلية للانزعاج الانفعالي المتكرر. فالأزواج والزوجات يشعرون بأن سلبية الطرف الثاني تسحقهم، وبالتالي يتجسد رد فعلهم لهذه السلبية في غرقهم في مشاعر فظيعة لا يستطيعون التحكم فيها. هؤلاء الذين يصلون إلى مرحلة «طفح الكيل»، لا يستطيعون الاستماع إلى أي شيء بعقل صاف، ومن الصعب ترتيب أفكارهم فتكون ردود أفعالهم بدائية، ويصبح كل ما يريدونه أن تتوقف المشاكل التي يواجهونها، أو الهروب منها، وأحيانا يردون الضربة بضربة مقابلة. ويمكن القول إن الوصول إلى حالة «طفح الكيل» هو حالة انفلات أعصاب دائمة.

ومن الممكن التعرف على بدايات حالة «طفح الكيل» الشديدة عند بعض الأشخاص. وإذا كان هناك من يستطيع تحمل الغضب والاحتقار، فإن آخرين يمكن استفزازهم في اللحظة نفسها التي يوجه إليهم الطرف الآخر أقل نقد. ويمكن وصف حالة «طفح الكيل» فنيا على أساس معدل ارتفاع ضربات القلب عن مستوياته الهادئة، فمن المعروف أن معدل نبضات القلب

في حالة الهدوء عند النساء 82 نبضة في الدقيقة، والرجال 72 نبضة في الدقيقة، هذا علما بأن (معدلات نبضات القلب تتحدد أساسا وفقا لحجم الإنسان). وتبدأ حالة «طفح الكيل» مع الانفعال بزيادة عشر نبضات في الدقيقة عن معدلها في حالة الهدوء، فإذا وصلت النبضات إلى (مائة نبضة في الدقيقة) كما يسهل أن يحدث في لحظات الغضب أو البكاء، عندئذ يضخ الجسم هرمون الأدرينالين، وهرمونات أخرى تحافظ بعض الوقت على ارتفاع درجة الضيق والانزعاج. وتظهر لحظة انفلات الأعصاب من معدل ضربات القلب، بحيث يمكن أن تقفز من 10 إلى 20 أو حتى 30 نبضة في الدقيقة خلال المسافة الزمنية لنبضة قلب واحدة، وتتوتر العضلات، ويبدو عدم القدرة على التنفس، ويغرق الشخص في مشاعر مسمومة، وموجة كريهة من الخوف والغضب تبدو كأنها لا مهرب منها، وإنها مستمرة «تلقائيا» أبدية وذلك قبل أن تتلاشى. عند هذه النقطة، تحدث حالة انفلات الأعصاب الكاملة، حيث تكون الانفعالات مكثفة جدا، والقدرة على الفهم محدودة للغاية، والتفكير بالغ التشوش بلا أمل في فهم وجهة نظر الطرف الآخر، أو تهدئة الأمور بطريقة معقولة.

ومن الطبيعي أن يمر الأزواج والزوجات بمثل هذه اللحظات المتوترة من وقت لآخر عندما يتعاركان، هذا أمر طبيعي، لكن المشكلة في العلاقة الزوجية تأتي حين يشعر أحد الزوجين أنه وصل إلى مرحلة «طفح الكيل» بصورة مستمرة تقريبا. عندئذ يشعر الطرف الآخر أنه مقهور من قبل شريكه، ويظل مترقبا هجمة انفعالية، أو ظلما فيصبح شديد الحذر لأي علامة تدل على هجوم متوقع، أو إهانة أو مظلمة، متأكدا أنه سيبالغ في الفعل حتى عند أقل علامة، فإذا كان الزوج هو الواقع في ظل هذه الحالة، ستقول الزوجة: «حبيبي لابد أن نتكلم». وبهذه الجملة يُثار تفكيره المتفاعل، فيقول لنفسه: «ها هي تريد أن نتعارك مرة ثانية...». وبالتالي يصل إلى حالة «طفح الكيل» ويصبح من الصعب بصورة متزايدة شفاؤه من الإثارة الفسيولوجية التي تجعله بدورها ينظر إلى تبادل الحوار الطبيعي مع زوجته، بنظرة سيئة مليئة بالشر، فيُثار مرة أخرى.

قد تكون هذه هي نقطة التحول الخطيرة في الحياة الزوجية. وهو تحول مفجع في العلاقة الزوجية، بعد أن وصل أحد الطرفين إلى حالة

طفح فيها الكيل فيما أدى إلى التفكير فعليا طوال الوقت في أسوأ ما في الطرف الآخر، بحيث يترجم كل ما يفعله أو تفعله سلبيا. فالمسائل الصغيرة تصبح معارك كبيرة، والمشاعر مجروحة دائما، ومع الوقت، يبدأ الطرف الذي وصل إلى الطرف الذي فاض به الكيل في رؤية أيٍّ، وكل مشكلة في الزواج، مشكلة حادة من المستحيل علاجها، ذلك لأن هذه الحالة نفسها تدمر أي محاولة لحل المشاكل. ومع استمرار هذا «الطوفان» يبدو التحدث في هذه الأمور بلا جدوى، ويحاول كل من الطرفين بطريقته الخاصة تخفيف مشاعره المضطربة، ويبدأ كل منهما ممارسة حياتين متوازيتين، فيعيش كل منهما بالضرورة في عزلة عن الآخر، ويشعر بالوحدة على الرغم من أنه متزوج. وهكذا تخلص نتائج دراسة الطبيب النفساني «جوتمان»، إلى أن الخطوة التالية غالبا هي الطلاق.

وخلال هذا المسار نحو الطلاق يتبين أن النتائج المأساوية لنقص الكفاءات العاطفية تصبح واضحة بذاتها. فعندما يقع الزوجان في دورة من النقد والاحتقار، وعمليات الدفاع، والصمت، والاستغراق في الأفكار المزعجة، وعندما يفيض بهما الكيل، تعكس هذه الدورة نفسها في تفسخ للإدراك العاطفي الذاتي، ولضبط النفس، وللتعاطف، والقدرات التي يمكن أن تخفف عن كل طرف من قبل الطرف الآخر، بل عن نفسه أيضا.

الرجال هم الجنس الضعيف

نعود إلى موضوع الاختلافات في الحياة العاطفية الخاصة بكل من الجنسين، والتي تثبت أنها «المهماز» الذي يحرك الأحداث المفجعة في الحياة الزوجية. فلنتأمل هذه النتيجة: تبين أن هناك اختلافا جوهريا بين الأزواج والزوجات حتى بعد مرور 35 عاما أو أكثر من الزواج، في كيفية نظرة كل منهم للمقابل العاطفي الذي ينتظره من الآخر. فالنساء ـ في المتوسط ـ لا يكترثن كثيرا في حياتهن الزوجية، باندفاعهن المتهور ليدخلن في شجار زوجي لأتفه الأمور، أكثر من الأزواج. هذه النتيجة توصلت إليها دراسة أجراها «روبرت ليفينسون» Robert Levenson من جامعة كاليفورنيا ببيركلي، معتمدا على شهادات (151) من الأزواج والزوجات الذين مضت على زواجهم سنوات طويلة. وجد «ليفينسون» أن الأزواج بصورة عامة

يجدون أن التوتر في أثناء الاختلافات الزوجية، أمر غير محبب، بل بغيض إلى نفوسهم، بينما لا تهتم الزوجات بهذا الأمر.

واستعداد الأزواج للوصول إلى مرحلة من الا نفعال الذي يطفح بهم الكيل عندها أقل حدة من زوجاتهم، فهم سلبيون أكثر من رد فعلهم لنقد زوجاتهم. أما حين يفيض الكيل بالأزواج، ويصلون إلى مرحلة يطفح بهم الكيل عندها، يُفرز هرمون «الأدرينالين» الذي يجري في شرايينهم أكثر من الزوجات. ويحتاج الأزواج للشفاء الفسيولوجي من هذه الحال إلى وقت أطول. وتشير نتيجة الدراسة إلى إمكان التوصل إلى النموذج الرواقي(*)، وهو نموذج «كلينت إيستوود» Clint Eastwood المتمثل في الهدوء ورباطة الجأش الذي يتسم به الجنس الذكر الذي قد يمثل دفاعا ضد تغلب الانفعال عليهم.

ويرى «جوتمان» أن الرجال يصلون إلى مرحلة وضع حاجز من الصمت بإيقاف المناقشة، حماية لأنفسهم من «أن يطفح بهم الكيل». وتبين دراسة «جوتمان» أن الرجال بمجرد أن يصلوا إلى مرحلة الصمت بإيقاف المناقشة، ينخفض معدل ضربات قلوبهم بحوالي عشر نبضات في الدقيقة، يستتبعها إحساس ذاتي بالراحة، ولكن، إذا ما بدأ الرجال مرحلة التعبير الجامد بالصمت، يقفز معدل نبضات قلوب الزوجات إلى مستويات تشير إلى زيادة شعورهن بالمحنة. هذا (التانجو) بين الطرفين، يجعل كل جنس من الجنسين يسعى إلى تحقيق راحته النفسية بمقاومة مناورات الطرف الآخر، فيما يؤدي إلى موقف عاطفي وعقلي مختلف تماما عن المواجهات الانفعالية. فالرجال يريدون تجنب هذه المواجهات كمواجهات شديدة السخونة، أما الزوجات فيشعرن باضطرارهن للسعي إلى هذه المواجهات. وهكذا نرى أن الرجال أكثر إمكانا لاتخاذ موقف الصمت بإيقاف المناقشة... بينما نجد إمكان النساء لنقد أزواجهن أكبر كثيرا. هذا اللاتناسق ينبع من حقيقة أن الزوجات يمارسن دور المديرات العاطفيات، فبينما يحاولن طرح المشاكل والخلافات لإيجاد حلول لها، نجد أن الأزواج أكثر ترويا في الاشتباك

(*) الرواقي: منسوب إلى «الرواقية»، وهو المذهب الفلسفي الذي أنشأه «زينون» العام 300 ق. م، والذي قال إن الرجل الحكيم يجب أن يتحرر من الانفعال ولا يتأثر بالفرح والترح، وأن يخضع من غير تذمر لحكم الضرورة القاهرة. (المترجمة).

معهن لأنهم متأكدون من سخونة المناقشات القادمة. وعندما ترى الزوجة أن زوجها انسحب من الاشتباك، تصعد حجم وشدة شكواها، فتبدأ نقدها للزوج، وعندئذ يصبح دور الزوج دورا دفاعيا، أو ينتهي إلى إيقاف المناقشة، والتحول إلى الصمت، فتشعر الزوجة بالإحباط والغضب، ومن ثم تضيف إلى النقد الاحتقار لتؤكد له شدة إحباطها. وعندما يجد الزوج أن الموضوع قد تحول إلى النقد والاحتقار، يبدأ في التفكير بأنه ضحية بريئة وأنه على حق في غضبه، مما يسهل كثيرا إثارة انفعالاته وأن يطفح به الكيل. ولحماية نفسه من هذا، يصبح دفاعيا بصورة متزايدة، أو صامتا تماما. والأزواج «الصامتون» يعرفون أن موقفهم هذا يثير زوجاتهم المحبطات تماما، وعندها تتصاعد دورة المعارك الزوجية يصبح من الصعب السيطرة عليها.

النصيحة الزوجية التي توجه: (إليه) و(إليها)

وانطلاقا من النتائج المحتملة للاختلافات بين الأشخاص، في كيفية تعامل الرجال والنساء مع المشاعر المؤلمة في علاقاتهم، طُرِح السؤال عما يمكن أن يفعله الزوجان لحماية مشاعر الحب والعاطفة التي تجمعهما، أي ـ باختصار ـ ما الذي يحمي الزواج...؟ يقدم الباحثون في الشؤون الزوجية نصيحة محددة للرجال والنساء، على أساس دراسة التفاعل في علاقة الأزواج التي استمرت مزدهرة لسنوات عدة، يقدمون نصيحة محددة للرجال والنساء وبعض الكلمات العامة:

يحتاج الرجال والنساء ـ عموما ـ إلى شتى أنواع التوافق العاطفي الدقيق، فالنصيحة للرجال، ألا يتجنبوا الخلاف مع زوجاتهم، بل أن يدركوا أن الزوجات عندما يطرحن بعض الشكوى أو الخلاف معهم، فهن يفعلن ذلك من منطلق الحب، ويحاولن الحفاظ على حيوية العلاقة ونموها ـ على الرغم مما قد يكون لدى الزوجة من دوافع عدائية أخرى ـ فإذا ما حبست الزوجة ما تشكو منه، تتراكم بداخلها وتتكثف إلى أن تصل إلى نقطة الانفجار، أما إذا نفثت عنها وأخرجتها فسيتخفف الضغط النفسي عليها. وعلى الأزواج أن يدركوا أن غضب الزوجات وشعورهن بعدم الرضا لا يمثلان هجوما شخصيا عليهم، فغالبا ما تكون انفعالات زوجاتهم تأكيدا لمشاعرهن القوية بالنسبة للموضوع محل النقاش.

والمطلوب من الرجال أيضا أن يتوخوا الحذر من تقصير دورة المناقشة وتقديم حل عملي سريع، ذلك لأن ما هو أكثر أهمية للزوجة هو استماع زوجها لشكواها وتعاطفه مع مشاعرها حول الموضوع الذي تتحدث فيه (على الرغم من عدم اتفاقه معها). فقد تشعر الزوجة أن النصيحة التي يقدمها شيء لا أهمية له لأنها وسيلة غير متسقة مع مشاعرها، أما الأزواج القادرون على البقاء مع زوجاتهم في أثناء عرض شكواهن من أمور تافهة، فهم بذلك يساعدونهن على الإحساس بأنهم يصغون إليهن ويشعرون نحوهن بالاحترام. والواقع أن معظم الزوجات يرغبن ـ على وجه الخصوص ـ في الاعتراف بمشاعرهن الصادقة واحترامها حتى لو اختلف الأزواج معهن، وتشعر الزوجة في معظم الأحيان بالهدوء النفسي، عندما يستمع زوجها إلى وجهة نظرها، ويتفهم مشاعرها.

أما النصيحة بالنسبة للنساء التي يمكن تقديمها لهن، فهي موازية لنصيحة الرجل وهي: مادامت أكبر مشكلة للرجال هي تركيز الزوجات على الشكوى دائما، فليتهن يبذلن جهدا متعمدا على عدم نقد الأزواج أو الهجوم الشخصي عليهم، ويحرصن على أن تكون الشكوى فقط ضد ما فعله الزوج، وليس نقدا لشخصه وتعبيرا عن احتقاره، بل عرض الفعل المحدد الذي سبب لهن الضيق والهم. ذلك لأن الهجوم الشخصي الغاضب يؤدي بالتأكيد إلى أن يأخذ الزوج الموقف الدفاعي، أو يوقف المناقشة، ويبني جدارا من الصمت، وهو موقف يؤدي إلى مزيد من شعور الزوجة بالإحباط ويصعد المعركة. هذا الموقف يساعد أيضا على مزيد من الإحباط خاصة إذا كانت الزوجة تعرض شكواها في سياق تأكيد حبها لزوجها.

العراك الطيب

تقدم الجرائد كل صباح دروسا موضوعية في كيفية حل الخلافات التي تحدث في الحياة الزوجية، وفيما يلي مثل لذلك: حدث عراك بين السيدة «لينيك» Mrs Lenick وزوجها «ميشيل لينيك». هو يريد مشاهدة مباراة في كرة القدم بين فريقي «دالاس كاوبويز» و«فيلادلفيا إنجلز»، لكن زوجته تريد مشاهدة الأخبار. وعندما جلس «ميشيل» لمشاهدة المباراة، قالت له زوجته إنها ضاقت ذرعا بكرة القدم، وذهبت إلى حجرة النوم وأحضرت

بندقية عيار 38، وأطلقت عليه الرصاص مرتين في حجرته في أثناء مشاهدته المباراة. وجهت المحكمة للسيدة «لينيك» تهمة الاعتداء شديد الخطورة، وأفرجت عنها بكفالة قدرها «50 ألف دولار». وأثبت التقرير الطبي أن السيد «لينيك» في حال طيبة، حيث شفي من الرصاصات التي اخترقت إحداها معدته، واستقرت واحدة في عظمة الكتف، وثالثة في رقبته.

وبما أن بعض المعارك الزوجية قد وصلت إلى هذا الحد من العنف، فقد أصبح «الذكاء الاجتماعي» سبيلا أساسيا لحماية الزيجات من الانهيار. وعلى سبيل المثال، تبين أن الزيجات التي دامت طويلا، تميل إلى التمسك بموضوع واحد، وهو إعطاء كل طرف للطرف الآخر الفرصة لعرض وجهة نظره في بادئ الأمر، بل يذهب هؤلاء الأزواج إلى ما هو أبعد من ذلك، أي أن يظهر كل طرف للآخر، أنه ينصت إليه تماما. ومادام كل طرف استمع إلى خلجات الطرف الآخر، فغالبا ما يشعر المتظلم عاطفيا أن هناك من التعاطف ما يقلل حدة التوتر.

والأمر الذي يلاحظ أنه مفقود في معظم الحالات التي تنتهي آخر الأمر بالطلاق، هو أن أيا من الطرفين المختلفين لا يحاول أن يخفف من حدة التوتر، وأن الاختلاف الفاصل الذي يفرق بين معارك الأزواج التي تنتهي حياتهم الزوجية بالطلاق عن غيرهم من الأزواج الذين تستمر حياتهم الزوجية، هو وجود أساليب التعامل التي تضيق هوة الشقة بين الزوجين أو غياب هذه الأساليب. ذلك لأن آليات الإصلاح التي تحول دون تصعيد الجدل إلى مرحلة التفجر العنيف، ما هي إلا مجرد أمر بسيط، مثل الإبقاء على استمرار المناقشة، والتعاطف وخفض حدة التوتر. هذه الاتجاهات الأساسية، تشبه «ترموستاتا» عاطفيا يمنع انطلاق التعبير عن الانفعالات من الوصول إلى نقطة الغليان، كما يبعد الطرفين عن التركيز على القضية المثارة.

وعدم التركيز على المسائل التي تثير العراك بين الزوجين مثل تربية الأطفال، والجنس، والأعمال المنزلية، هو الإستراتيجية العامة التي تجعل الزواج ناجحا، بل هو الذكاء العاطفي الذي يشترك في رعايته كل من الزوجين، وبالتالي تتحسن فرص نجاح العلاقة بينهما. ومن بين المهارات العاطفية القليلة، القدرة على تهدئة النفس، وتهدئة الطرف الآخر بالتعاطف

والإنصات الجيد، الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل من الخلافات الصحية بين الزوجين «معارك حسنة» تسمح بازدهار العلاقة الزوجية، وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو فقد تهدم الزواج تماما.

ولاشك في أن هذه العادات العاطفية كلها لن تتغير بين يوم وليلة لأنها تحتاج إلى المثابرة واليقظة على أقل تقدير، لكن الأزواج يستطيعون إحداث تغييرات أساسية تتسق مع ما يحركهم من دوافع. فمن المعروف أن كل أو معظم الاستجابات الانفعالية التي يمكن إثارتها بسهولة في الحياة الزوجية، قد حفرت في كل منا منذ طفولته، فقد بدأنا نتعلمها من خلال علاقاتنا الحميمية، وما صاغه آباؤنا فينا، إلى أن وصلت إلى الحياة الزوجية كاملة التشكيل. ومن ثم فقد نشأنا على عادات عاطفية معينة، قد تكون إحداها هي المبالغة في رد الفعل بالنسبة لأتفه الأمور، أو الصمت المطلق مع أول علامة لقرب مواجهة ما، حتى لو كنا قد أقسمنا أننا لن نفعل مثل ما كان آباؤنا يفعلون.

التهدئة

لاشك في أن جذور أي عاطفة قوية، هي الدافع للقيام بفعل ما، وترويض هذه الدوافع أمر أساسي للذكاء الاجتماعي، لكن هذا الترويض يمكن أن يكون أمرا صعبا، في علاقات الحب التي تعود عليها كثيرا. ولاشك أيضا في أن ردود الأفعال هنا تمس بعض احتياجاتنا الدفينة، كأن نكون محبوبين وموضع احترام أو خوفنا من الهجر، أو الحرمان العاطفي. ومن العجيب أننا نستطيع في المعارك الزوجية أن نتصرف كما لو أن بقاءنا على قيد الحياة أصبح مهددا.

ومع ذلك، نجد أن المشاكل لا تُحل إيجابيا، إذا وصل الزوج أو الزوجة إلى مرحلة انفلات الأعصاب. ومن ثم، نجد أن إحدى المهارات في الحياة الزوجية هي أن يتعلم الزوجان، كيف يخففان من مشاعر الأسى والكرب التي يشعران بها. وهذا يعني بالضرورة، قدرتهما على التراجع بسرعة عن حالة طفح الكيل التي يسببها انفلات الأعصاب، ذلك لأن القدرة على الإنصات للطرف الآخر والتفكير، والتحدث بوضوح تتبدد مع الوصول إلى

حالة الذروة الانفعالية ومن ثم، فإن التهدئة خطوة إيجابية بناءة للغاية، لا يحدث من دونها تقدم في حل القضية المثارة.

ومن الممكن أن يتعلم الأزواج الطموحون ملاحظة معدل نبضات قلوبهم كل خمس دقائق في أثناء حدوث مواجهة مكدرة مع زوجاتهم، فإذا حسبنا النبض لمدة 15 ثانية وضربناها * 4 سنحصل على معدل نبضات القلب في الدقيقة. وإذا ارتفع معدل النبض أكثر من ذلك، عشر نبضات مثلا زيادة على هذا المستوى، فسيكون هذا علامة بداية حالة «طفح عندها الكيل». فإذا قفز النبض إلى أكثر من هذا، يحتاج الزوجان إلى استراحة لمدة عشرين دقيقة بعيدا عن بعضهما ليهدأ كل منهما قبل استئناف المناقشة. وعلى الرغم من أن الاستراحة لا تتعدى خمس دقائق فإنها تبدو زمنا طويلا، والشفاء الفسيولوجي الفعلي يحتاج إلى وقت يتم فيه تدريجيا، واستبقاء الغضب يثير مزيدا من الغضب. فكلما طال الانتظار في استراحة، توافر للجسم مزيد من الوقت للشفاء من الإثارة السابقة.

ومن الأسهل على الأزواج، الذين يرون أن من السخف القول بملاحظة نبضات القلب في أثناء عراكهما، أن يتفقا مسبقا على استعانة أي طرف منهما بالوقت، عند أول علامة تشير إلى وصول أحدهما إلى حالة طفح الكيل هذه. وخلال هذا الوقت، يمكن الانخراط في تكتيك الاسترخاء، أو في تمرين رياضي، أو بأي وسائل أخرى، وذلك للمساعدة في تبريد سخونة العراك، ومساعدة الزوجين على إنقاذ نفسيهما من حالة انفلات الأعصاب.

تنقية النفس من الأفكار المسمومة

تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عند الطرف الآخر، وبالتالي تساعد الزوجة أو الزوج (المستاء) على إصدار أحكام قاسية، لذا فإن إزالة الأفكار المسمومة من النفس تساعد على معالجة هذه الأفكار مباشرة. فالأفكار العاطفية التي تشبه القول مثلا: «أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة...» أحاسيس تشعره أو تشعرها أنه ضحية بريئة، أو هي شعارات إنسان غاضب على حق. فقد أبرز «آرون بيك» Aron Beck العالم المتخصص في العلاج بالأسلوب المعرفي، أن التمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب والانجراح بسببها، يمكن للزوج أو الزوجة وقفهما والتحرر من قبضتهما.

يتطلب هذا رصد هذه الأفكار، وعدم تصديقها عن وعي وإدراك، وبذل مجهود متعمد يسترجع فيه العقل شواهد مواقف وأحاسيس تشكك في صحة هذه الأفكار السلبية المسمومة. مثلا، يمكن أن توقف الزوجة هذا التفكير في أثناء شعورها بسخونة اللحظة، فبدلا من أن تقول لنفسها: «إنه لم يعد يهتم باحتياجاتي ـ إنه هكذا دائما أناني...»، تتحدى هذا التفكير وتذكر عددا من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها. فإذا فعلت ذلك، سيتغير تفكيرها ويقول لسان حالها: «حسن، إنه يبدي اهتمامه بي أحيانا على الرغم مما فعله الآن من مضايقتي وعدم مراعاة شعوري». وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة الباب لإمكان التغيير والوصول إلى حل إيجابي، أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر.

كيف نستمع ونتحدث دون أن نكون في موقف دفاعي؟

هو: «أنت تصرخين...».

هي: «طبعا أنا أصرخ، لأنك لم تسمع كلمة مما أقول. أنت لا تنصت إليّ على الإطلاق...».

لاشك في أن الاستماع إلى الطرف الآخر يربط الطرفين بعضهما ببعض، حتى في أثناء سخونة النقاش، عندما يسقطان في قبضة انفلات الأعصاب، يستطيع أحد الطرفين، ـ أو كلاهما أحيانا ـ أن ينصت للآخر، ويتجاوز مشاعر الغضب، ويستمع ويستجيب لإيماءات شريكه التصالحية. أما الأزواج المقبلون على الطلاق،المنخرطون في ثورة الغضب، والمتمسكون بتفاصيل المشكلة المثارة، فلا يستطيعون الاستماع إلى ما يقدمه الطرف الآخر من اقتراحات سلمية واضحة. هذا لأن موقف المستمع الدفاعي، يأخذ شكل التجاهل لما يقوله الآخر، ويعتبره هجوما أكثر منه محاولة لتغيير السلوك. ومن الطبيعي أن يتم كل ما يقوله أحد الزوجين في أثناء الجدل في صورة هجوم في أغلب الأحيان، أو أن يقال بأسلوب سلبي يفهمه والآخر على أنه هجوم.

وحتى في أسوأ الحالات، من الممكن للزوجين أن يتعمدا حذف وتجاهل الأجزاء العدائية والسلبية المتبادلة في النقاش، والمتمثلة في الشتائم، والنقد المهين، ويسمعان فقط الرسالة الأساسية. ولاشك في أن هذا العمل الفذ

يساعد الزوجين على رؤية سلبيات كل منهما للآخر، كتعبير مفصح عن مدى أهمية موضوع الخلاف بينهما، وهو ما يتطلب اهتمامهما. فإذا صرخت الزوجة قائلة: «بالله عليك، ألا تكف عن مقاطعتي، من أجل خاطري!»، هنا يمكن أن يرد عليها الزوج من دون إبداء أي رد فعل لانفعالها العدائي: «أو كي، استمري، أكملي حديثك...».

والتعاطف مع الآخر، هو دون شك، أقوى شكل للإنصات غير الدفاعي: هو في الحقيقة استماع إلى المشاعر التي تغلفها الكلمات. وكما رأينا في الفصل السابع أن تعاطف أحد الزوجين تعاطفا حقيقيا مع الطرف الآخر، يتطلب من جانبه ردود أفعال عاطفية هادئة تصل إلى نقطة استقبال مشاعر الطرف الآخر بالقدر الكافي الذي يتمكن فسيولوجيا من تبين مشاعر رفيقه. فمن دون التناغم الفسيولوجي، لا يستطيع الطرف المنصت أن يشعر بما يشعر به الطرف الآخر، وكأنه خارج الموضوع، فعندما تكون المشاعر حادة للغاية، لا تسمح بالانسجام الفسيولوجي، بل تتجاهل كل شيء آخر.

ويطلق على إحدى وسائل الإنصات العاطفي الفعال اسم «الانعكاس» Mirroring. هذه الوسيلة تستخدم عامة في حالات علاج الأزمات الزوجية. فعندما يشكو أحد الزوجين، يعيد الطرف الآخر نفسه الشكوى بكلمات الطرف الأول نفسها ليس فقط محاولا تفهم تفكيره، بل أيضا تفهم المشاعر التي يحتويها هذا التفكير. في هذه الوسيلة يتحدث أحدهما عما قاله الطرف الآخر ويراجع ذلك معه ليتأكد أنه يكرر تعبيره بوضوح ودقة، فإذا لم يحقق ذلك يحاول مرة ثانية إلى أن يصل إلى التعبير الصحيح كما قاله، وقد تبدو هذه التجربة عملا بسيطا، لكن تنفيذها يحتاج إلى براعة في التنفيذ، فهو ليس مجرد تفهم شعور الآخر، بل أيضا إضافة الإحساس بالتناغم العاطفي مع الطرف الآخر. وهذا في حد ذاته يوفر إمكان إبطال فعالية الهجوم المتوقع، بل ما هو أبعد من ذلك، فقد يحول دون تصعيد مناقشة الشكوى التي قد تصل إلى مرحلة العراك.

إن فن حديث الزوجين غير الدفاعي يتمثل في التركيز على مضمون الشكوى لا على تصعيدها إلى مستوى الهجوم الشخصي. أوصى «حاييم جينوت» Haim Ginott، مؤسس برامج «التواصل الفعال» أن أفضل صيغة

للشكوى هي أسلوب (XYZ)، فإذا فعلت (X)، فهي تجعلني أشعر بـ (Y)، وكنت أفضل أن تكون قد فعلت بدلا منها (Z). على سبيل المثال، «عندما لم تتصل بي لتبلغني أنك ستتأخر عن موعد عشائنا، شعرت بالغضب ولم تكن محل تقديري، كنت أتمنى أن تتصل بي لأعرف أنك ستتأخر». وهذا بدلا من «أنت مهمل، كاذب وأناني...»، التي غالبا ما تضع الزوجين في عراك. أي باختصار، لا ينبغي أن يكون التواصل الصريح تنمرا واستئسادا على الطرف الآخر، أو تهديدا أو توجيه الشتائم، أيضا لا ينبغي أن يسمح فيه بأي صيغة من الصيغ الدفاعية العدة، لتبرير ونفي المسؤولية، أو الهجوم المضاد في صورة توجيه النقد أو ما شبه ذلك. هنا يكون التعاطف ـ مرة أخرى ـ هو الوسيلة الفعالة القوية في حل الخلافات الزوجية.

وأخيرا لا شيء غير الاحترام والحب يمكن أن يجرد الزواج من العداوة، كما هي الحال في شتى أمور حياتنا. وثمة وسيلة فعالة، لمنع تصعيد العراك وهي أن تجعل شريكك يعرف مقدرتك على رؤية الأشياء من المنظور الآخر، وأن هذا المنظور له وجاهته حتى لو كنت أنت نفسك لا توافق عليه. هناك أيضا وسيلة أخرى هي أن تتحمل المسؤولية، أو حتى تعتذر إذا رأيت أنك أخطأت... ذلك لأن أقل قدر من تأييدك للطرف الآخر معناه أنك تنصت إليه، وتسلم بصدق العواطف التي يعبر عنها، حتى لو لم تستطع مواصلة المناقشة كأن تقول مثلا: «أنا أراك متوترة بعض الشيء...»، وفي وقت آخر، عندما لا تكون هناك معركة دائرة، وقد يتخذ التبرير صيغة المجاملة، بذكر شيء نقدره بالفعل، ونمتدح الطرف الآخر. وهذه وسيلة مؤكدة، تساعد على تهدئة شريك الحياة، وتدخر رصيدا من العواطف والمشاعر الإيجابية.

الممارسة

ولأن هذه الخطط تُستدعى في أثناء سخونة المواجهة، عندما يتأكد توقع ارتفاع درجة الإثارة الانفعالية، لذا ينبغي أن يتعلمها مَنْ يقبل استخدامها عند احتياجه الشديد إليها. هذا لأن (المخ) العاطفي يربط تلك الاستجابات الروتينية التي تعلمناها في سنوات عمرنا الأولى بعضها ببعض، في أثناء لحظات الشعور بالغضب والإهانة والجرح المتكررة، فتصبح لحظات حاكمة

متسيدة. فالذاكرة والاستجابة تكونان مرتبطتين بانفعالات معينة، وفي هذه الحالة يكون من الصعب تذكر لحظات الهدوء والتعامل على أساسها. فالاستجابة العاطفية المثمرة، إن كانت استجابة غير مألوفة أو لم تمارس بصورة جيدة فستصبح استجابة آلية، عندئذ تصعب المحاولة تماما في أثناء حالة الإحباط. لكل هذه الأسباب، تحتاج الخطط المذكورة سابقا، إلى تجربتها وتكرارها في أثناء المواجهات الخفيفة غير المتأزمة، وكذلك في أثناء المشاجرات الساخنة، إذا كان لها أن تصبح استجابة مكتسبة في المقام الأول أو (على الأقل ليست الاستجابة الثانية التي تأتي متأخرة كثيرا عن وقتها). إنها الاستجابة المستقرة في ذاكرة الإنسان العاطفية. هذه الاستجابة - في جوهرها - ترياق يصلح الحياة الزوجية المتفسخة، وهي بمنزلة جرعات تعليمية صغيرة للذكاء العاطفي.

10 التحكم بالعاطفة

كان « ميلبرن ماكبرون» Melburn Mac-Bron، رئيسا مستبدا يرهب من يعملون معه. هذه الحقيقة يمكن أن تمر دون ملاحظة لو أن «ماكبرون» يعمل في مكتب أو مصنع ... لكنه كان طيارا.

ذات يوم من العام 1978، كانت طائرة «ماكبرون» تقترب من بورتلاند في ولاية أوريجون، عندما لاحظ وجود مشكلة في جهاز تعشيق التروس الخاص بالهبوط. أخذ يمارس الأداء التقليدي محلقا في الجو إلى ارتفاع شاهق، مع الانشغال بإصلاح جهاز الهبوط. وبينما كانت مشكلة جهاز الهبوط مستحوذة على فكره، كان خزان الوقود يقترب من النفاد. أما مساعدوه الطيارون الذين خافوا من ثورة غضبه، لم يتدخلوا بالرأي حتى عندما كانت الكارثة وشيكة الوقوع. وبالفعل حدثت الكارثة. تحطمت الطائرة وقتل عشرة أشخاص.

هذه القصة تُدرس للطيارين اليوم في تدريبات الأمان بوصفها حكاية تحذيرية. فالمعروف أن 80٪ من حوادث الطائرات تقع نتيجة لما يرتكبه الطيارون من أخطاء يمكن تجنبها إذا عمل فريق الطائرة معا بمزيد من الانسجام. فالعمل الجماعي يفتح خطوط تبادل الأفكار والمعلومات، والتعاون، والإنصات إلى

الآخرين، والتفكير بصوت مسموع. واليوم يتم التأكيد على مبادئ الذكاء الاجتماعي في تدريبات الطيارين، جنبا إلى جنب مع تدريبات البراعة الفنية.

وتعتبر كابينة القيادة في الطائرة نموذجا مصغرا لأي تنظيم للعمل. ولكن النقص في الاختبار الدقيق لواقع تحطم الطائرة الدرامي، والآثار المدمرة للمعنويات البائسة للعاملين المرعوبين، أو عجرفة الرؤساء، أو غيرها من عشرات التغييرات المهمة في مواقع العمل نتيجة العجز العاطفي. كل هذا يمكن أن يمر دون ملاحظة تذكر بالنسبة لمن هم خارج الحدث المباشر نفسه. لكن علامات نتائج هذا العجز العاطفي، تتمثل في انخفاض الإنتاجية، أو زيادة عدم القدرة بالالتزام بآخر موعد محدد لإنجاز العمل، أو ارتكاب الأخطاء، أو الأحداث المؤسفة، وهجرة الموظفين الجماعية إلى مواقع عمل أخرى أكثر تجانسا روحا وطبعا. ولا جدال في أن انخفاض مستويات الذكاء الاجتماعي يؤدي حتما إلى أدنى مستوى في مجال العمل. وعندما يستمر خط الذكاء الاجتماعي في الانخفاض يهدد الإفلاس والانهيار الشركات.

لقد أصبحت اليوم فاعلية الذكاء العاطفي وتأثيرها فكرة جديدة نسبيا في مجال الأعمال. لكن بعض المديرين يصعب عليهم قبولها. فقد تبين من دراسة أجريت على 250 موظفا تنفيذيا أن معظمهم يعتقدون بأن عملهم يتطلب «أدمغتهم وليس قلوبهم...». قال كثيرون منهم إنهم يخشون إذا تعاطفوا أو شعروا بالشفقة نحو العاملين معهم أن يؤدي هذا إلى التعارض مع أهدافهم التنظيمية. وقال أحدهم: «إن فكرة الاندماج العاطفي مع من يعملون معه ما هي إلا مجرد أمر مضحك، يستحيل معه التعامل مع الناس». وعارض آخرون هذه الفكرة قائلين، إنهم لو لم يتحفظوا عاطفيا فلن يتمكنوا من اتخاذ القرارات «الصعبة» التي يتطلبها العمل، على الرغم من أنهم يدركون احتمال صدور هذه القرارات من منطلق أكثر إنسانية.

أجريت هذه الدراسة في السبعينيات، عندما كان مناخ الأعمال في تلك الفترة مختلفا تماما. لكني أعتقد أن هذه المواقف قد أصبحت مواقف بالية، كانت رفاهية في الأيام الخالية. أما اليوم، فقد برز واقع تنافسي جديد يضع الذكاء العاطفي في مرتبة تضيف إلى مواقع العمل والأسواق

قيمة خاصة. وكما قال «شوشونا زوبوف» Shoshona Zuboff، العالم السيكولوجي بكلية هارفارد لإدارة الأعمال: « إن المؤسسات قد حققت ثورة راديكالية خلال هذا القرن، ورافق ذلك التحول المناسب في خريطة الانفعالات بها. فمنذ فترة طويلة ظلت السيطرة فيها للتسلسل الهرمي في المؤسسات، عندما كان الرئيس الذي يستأسد على العاملين معه هو من ينال المكافأة. لكن هذا النظام الهرمي الجامد بدأ في الانهيار منذ الثمانينيات تحت ضغوط (التوأمين) الجديدين (العولمة وتكنولوجيا المعلومات). كان الرئيس المقاتل الشرس للعمل هو الذي يُكافأ رمزا لنجاح الشركة بمهارته في العلاقات الشخصية، ويمثل مستقبل الشركة».

وثمة بعض الأسباب الواضحة بجلاء وراء الواقع الجديد. ولك أن تتصور ماذا تكون عليه إنجازات مجموعة من العمالة لا يستطيع الفرد فيها أن يعبر عن غضبه، أو يحس بمشاعر من حوله، وكيف يتأثر التفكير أيضا تأثيرا ضارا نتيجة للإثارة والتوتر، وكيف ينعكس هذا على الإنتاج في مواقع العمل. فالإنسان حين يتوتر لا يستطيع التذكر، أو الانكباب على العمل، أو التعلم، أو اتخاذ قرارات واضحة. وقد وصف أحد الاستشاريين الإداريين هذه الحالة قائلا: ...« إن الضغط العصبي يصيب الناس بالغباء...».

أما على الجانب الإيجابي، فلك أن تتصور الفوائد التي يجنيها العمل إذا توافرت لدينا المهارة في قدراتنا الأساسية المتناغمة مع مشاعر من نتعامل معهم، وكيف نكون قادرين على معالجة الخلافات حتى لا تتصاعد، ولدينا القدرة على الوصول إلى حالة تدفق المشاعر في أثناء العمل. هذا لأن قيادة العمل في أي مجال لا تعني السيطرة، بل هي فن تحفيز الناس على العمل لتحقيق هدف مشترك على أساس التحكم في مسار حياتنا الخاص. وقد يكون الأكثر أهمية وضرورة هو إدراكنا لحقيقة مشاعرنا العميقة بالنسبة لأفعالنا، والتغيرات التي تجعلنا أكثر رضاء عن عملنا.

لكن هناك أيضا بعض الأسباب الأقل وضوحا، تتقدم فيها الملكات الفطرية العاطفية التي تشمل المهارات في مجال الأعمال، وتعكس تغيرات عميقة في مواقع العمل. وسوف أبرز رأيي هذا بمتابعة ثلاثة تطبيقات للذكاء الاجتماعي. وأولها القدرة على التنفيس عن الإحساس بالظلم بتوجيه

النقد البناء، وذلك بخلق مناخ يقدر فيه التنوع، لا باعتباره مصدرا للشقاق بل باعتباره شبكة من العلاقات تحقق المزيد من الفعالية.

النقد هو المهمة الأولى

عمل أحد المهندسين المحنكين مديرا لمشروع تطوير برامج الكمبيوتر. وحينما كان يقوم بعرض نتائج عمله على مدى شهور عدة مع المجموعة التي يرأسها على نائب الرئيس، اصطحب المهندس جميع العاملين معه من الرجال والنساء، الذين عملوا معه أياما وأسابيع طويلة، أسبوعا وراء أسبوع، وهم يشعرون بالفخر بتقديم ثمرة عملهم الشاق.ولكن بعد أن انتهى المهندس من تقديم تقريره، استدار له نائب الرئيس وسأله بتهكم: «متى تخرجت في الجامعة...؟! هذه المواصفات مضحكة حقا..! ولن أوافق عليها مطلقا».

شعر المهندس بالارتباك والضآلة، وجلس متجهما صامتا طوال الوقت. قدم بعض أعضاء فريق العمل الحاضرين معه قليلا من الملاحظات المتقطعة الخالية من أي منهج، بعضها ملاحظات عدوانية دفاعا عن جهودهم التي بذلوها. وفي تلك الأثناء استدعي نائب الرئيس، فانفض الاجتماع على الفور، بعد أن ترك في نفوس الجميع شعور المرارة والغضب.

ظل هذا المهندس طوال أسبوعين بعد هذه المقابلة وقد استحوذت على تفكيره تعليقات نائب الرئيس الساخرة. اعتقد وهو في حالة اكتئاب ومعنويات هابطة، أنها آخر مرة ستوكل إليه أي مهمة جسيمة في هذه الشركة، وبالتالي فكر في تركها على الرغم من حبه لعمله فيها.

وأخيرا ذهب لمقابلة نائب الرئيس، مذكرا إياه بالاجتماع السابق، وتعليقاته المحرجة، وتأثيرها السيئ في معنوياته. ثم وجه إليه تساؤلا اختار كلماته بدقة قائلا: «إنني متحير حقا بالنسبة لما استهدفته من ملاحظاتك. وأنا أفترض أنك لم تقصد مجرد إحراجي، فهل كان لديك أهداف أخرى تفكر فيها غير إحراجي...؟».

اندهش نائب الرئيس، لأنه لم يتصور أن ملاحظته التي أبداها في اللقاء السابق والتي تعمد أن تكون بمنزلة تعليق يبدو عفويا ومفاجئا، قد كان لها هذا التأثير المحطم للمعنويات. أما رأيه الحقيقي في التقرير الذي قدمه المهندس عن مشروع برامج الكمبيوتر Software فهو أنه مشروع مبشر،

وإن كان في حاجة إلى المزيد من الجهد، ولم يقصد على الإطلاق استبعاده كمشروع له قيمته. ومن الغريب أنه صرح ببساطة، أنه لم يدرك أن رد فعل ملاحظاته كان بهذا السوء، وأنه جرح مشاعر كل فرد في المجموعة التي اجتمعت به، ثم قدم اعتذاره الذي جاء متأخرا عن الوقت المناسب.

إنها - حقا - مسألة «التغذية المرتدة» Feed back في نظرية المنظومات، قضية حصول الناس على المعلومات الضرورية لتظل مجهوداتهم سائرة على الخط السليم. والمعنى الأصلي للتغذية المرتدة هو تبادل البيانات حول كيفية عمل جزء من المنظومة العاملة كلها، مع تفهم أن جزءا واحدا يؤثر في جميع أجزاء منظومة العمل كلها، ومن ثم يمكن تغيير أي جزء متأخر عن سير العمل إلى مستوى أفضل. ويعتبر كل فرد يعمل في أي شركة جزءا من المنظومة، وبالتالي تصبح التغذية المرتدة بمنزلة دم الحياة لأي مؤسسة. فتبادل المعلومات يساعد العاملين على معرفة إذا كان العمل الذي يقومون به يسير في الاتجاه السليم أو يحتاج إلى مزيد من التناسق، وما إذا كان يحتاج إلى إعادة توجيه مساره كلية. فمن دون هذه التغذية المرتدة للعاملين في أي منظومة عمل، يصبحون كأنهم يتخبطون في الظلام، بلا أدنى فكرة عن رأي رؤسائهم وزملائهم في إنتاجهم، أو ماذا يتوقعون منهم، وبالتالي يواجهون مع مرور الوقت مشاكل أسوأ مما كانت عليه.

وهكذا يكون النقد - بمعنى من المعاني - من أهم مسؤوليات أي مدير. وقد يكون النقد أيضا منفرا. وللأسف، لا يحسن كثير من المديرين إدارة فن التغذية المرتدة المهم والحاسم، مثل نائب الرئيس المتهكم. ولهذا النقص في فن التغذية المرتدة ثمن فادح، إنه يماثل تماما اعتماد سلامة الصحة العاطفية بين الزوجين على الكيفية التي يعبران بها عن شكواهما بأسلوب جيد. كما تشبه أيضا اعتماد الفعالية، والإشباع، وإنتاجية العاملين على الكيفية التي يُبلغون بها عن مشاكل العمل المزعجة. هذا لأن النقد وكيفية توجيهه أو تلقيه يحدد تماما مدى إحساس الشخص بالرضا مع من يترأسهم، ومع فريق العمل ككل.

أسوأ طريقة لإثارة شخص ما

تماما مثلما يحدث في العلاقة الزوجية من تقلبات، يحدث أيضا تقلبات

في مواقع العمل بصور وأشكال مماثلة. فهناك أنواع من النقد التي تتخذ شكل الهجوم الشخصي بدلا من اتخاذه شكل الشكوى التي يمكن معالجتها، كما أن هناك أنواعا أخرى من النقد تتخذ شكل توجيه الاتهامات الشخصية مع اقتران ذلك بإشارات تنم عن الاشمئزاز، والسخرية والاحتقار. وفي كلتا الحالتين تثير مثل هذه الأنواع من النقد حالة دفاعية ومحاولة للتنصل من المسؤولية، وصولا إلى إغلاق باب المناقشة والالتجاء إلى الصمت الكامل، أو المقاومة السلبية المرة التي تنبع من الشعور بالمعاملة الظالمة. ويقول أحد مستشاري الأعمال، إن من بين صور النقد الهدام التي تزداد شيوعا في مواقع العمل جملة عامة فاسدة مثل:... «أنت أحمق ولا فائدة ترجى منك». عبارة تقال بنبرة جافة تهكمية غاضبة، لا تعطي فرصة للاستجابة أو تقديم أي اقتراح حول كيفية إنجاز العمل بصورة أفضل، هذا النقد الهدام يحرك في المتلقي مشاعر الغضب والإحساس بالضعف كأنه بلا حول ولا قوة. ولاشك في أن أفضل ما في الذكاء العاطفي، أنه يبرز أن مثل هذا النقد الهدام يبين مدى الجهل بتأثيره المدمر في مشاعر المتلقي ودوافعه وطاقاته وثقته فيما يؤديه من عمل.

وقد أظهرت دراسة شملت عددا من المديرين، وجود مثل هذه الآلية في العمل حيث طلب من المديرين تذكر الأوقات التي عنفوا فيها الموظفين، ووجهوا لهم في أثناء سخونة المواجهة هجوما شخصيا. وتوصلت الدراسة إلى أن الهجوم الغاضب كانت له آثار تشبه كثيرا الآثار التي تترتب على الهجوم الشخصي الذي يحدث بين «الزوجين». وكان رد فعل الموظفين الذين تلقوا هذا الهجوم، أن تحولوا إلى حالة دفاعية، يقدمون فيها المبررات أو يتنصلون فيها من المسؤولية، أو يلوذون بالصمت التام في محاولة لتجنب أي اتصال بالمدير الذي وبخهم. هؤلاء الموظفون إذا وضعوا تحت الميكروسكوب العاطفي نفسه الذي استخدمه «چون جوتمان» John Gottman مع الأزواج، من المتوقع - دون شك - أن يشعروا بالمرارة، مثل الزوجات والأزواج الذين يشعرون بالظلم مع الهجوم الشخصي عليهم، ويعتقدون أنهم ضحايا أبرياء لهم الحق في ثورتهم الغاضبة. وإذا قيست حالتهم الفسيولوجية، فمن الأرجح أن يبين هذا القياس كيف فاض بهم الكيل الذي عمق بداخلهم هذه الأفكار، وبالتالي إحساس المديرين بمزيد من الضيق

نتيجة لردود فعل أولئك الموظفين، ومزيد من الاستفزاز من ردود أفعالهم، ينتهي ذلك ببدء دورة في عالم الأعمال، بترك الموظفين العمل، أو بفصلهم، مناظرة لما يحدث في حالة الطلاق بين الأزواج.

وفي دراسة شملت (108) من المديرين والموظفين، كان النقد الغبي على رأس أسباب الصراعات في العمل سابقا بذلك بث عدم الثقة، والصراعات الشخصية والتنازع حول السلطة والأجور. وقد أظهرت تجربة أجريت في معهد «رينسيلاير» Rensselaer للعلوم التقنية، إلى أي مدى يمكن أن يدمر النقد اللاذع علاقات العمل. طُلب في هذه التجربة من المديرين ابتكار إعلانات لنوع جديد من الشامبو، وقام متطوع بالتجربة، مفترض أن يحكم على الإعلانات المقترحة. وتلقى المتطوعون فعليا نوعين من النقد المعد سلفا، أحدهما كان نقدا محددا ومترويا، أما النقد الثاني فقد شمل تحذيرا، وتوبيخا ولوما للشخص على نقص كفاءاته المتأصل مثل:... « أنت لم تحاول على الإطلاق. يبدو أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء بصورة سليمة...»، أو «ربما هذا مجرد نقص في موهبتك. سأحاول إيجاد شخص آخر غيرك يقوم بهذا العمل...».

كان من الطبيعي بالنسبة لمن وجه إليهم النقد الهجومي، أن يصيبهم التوتر والغضب و العدوانية. قالوا إنهم يرفضون التعاون والاشتراك في المشروعات المستقبلية مع الشخص الذي وجه إليهم ذلك النقد. وأشار كثيرون منهم إلى رغبتهم في تجنب الاتصال تماما بهذه المشروعات. وبمعنى آخر أنهم شعروا بأنه توضع أمامهم عقبات عن عمد. النقد العنيف القاسي الذي وجه إليهم ثبط معنوياتهم تماما لدرجة أنهم لم يحاولوا بعده بذل أي جهد في عملهم، وقالوا إنهم يشعرون بعدم صلاحيتهم للقيام بالعمل على نحو جيد، فالهجوم الشخصي دمر معنوياتهم تماما.

وهناك كثير من المديرين يميلون إلى كثرة توجيه النقد للعاملين معهم. لكنهم يقتصدون في توجيه المديح، تاركين موظفيهم تحت شعور دائم بأن هؤلاء المديرين لا يحسنون سوى الاستماع فقط إلى الأخطاء التي قد تحدث من جانبهم في العمل. ويزداد هذا الميل عند المديرين الذين يؤجلون تقديم أي تغذية مرتدة لمدد طويلة. وفي هذا الصدد، يلاحظ «جيه. آر. لارسون» J.R. Larson العالم السيكولوجي بجامعة إلينوي في أوربانا أن «الرئيس

الذي يفشل في إظهار مشاعره على الفور يساعد على تراكم مشاعر محبطة رويدا رويدا إلى أن يحدث انفجار في يوم ما. لكن، إذا وُجه النقد في وقت مبكر، عندئذ يمكن أن يصحح الموظف المشكلة موضع النقد. ومن المؤسف أن الناس قد اعتادوا توجيه النقد عندما تصل الأمور إلى درجة الغليان، حين يفقدون السيطرة على أنفسهم من شدة الغضب. وهذا يحدث عادة، عند توجيه النقد بأسلوب غاية في السوء، وبنبرة تهكمية، مع استرجاع قائمة طويلة من شكواهم المختزنة، أو بالتهديدات. ومثل هذه الهجمة الانتقادية تأتي بعكس النتائج المرجوة. مثل هذا النقد يؤدي إلى اشتعال غضب المتلقي. إنه حقا أسوأ أسلوب لإثارة أي إنسان».

الناقد البارع

دعونا نفكر مليا في البديل:

من الممكن أن يكون النقد البارع من أكثر الرسائل المساعدة التي يمكن أن يرسلها أحد المديرين. فإذا كان نائب الرئيس المتسم بازدرائه للآخرين قد قال - مثلا- لمهندس برامج الكمبيوتر: «إن الصعوبة الرئيسية في هذه المرحلة أن خطتك ستستغرق وقتا طويلا مما سيزيد قيمة التكلفة، ليتك تعيد التفكير في اقتراحك، وخاصة تصميم المواصفات لتطوير برامج الكمبيوتر لتعرف إن كنت ستجد طريقة تنفذ بها المهمة نفسها بسرعة أكبر ووقت أقصر». ولا شك في أن مثل هذه الرسالة لها عكس وقع النقد المؤلم المدمر. فبدلا من خلق الشعور بعدم القدرة على فعل أي شيء، وكأن الإنسان الموجه إليه النقد بلا حول ولا قوة، وإثارة غضبه، وتمرده، نجد أنها تبعث فيه الأمل في تحقيق عمل أفضل، وتقترح بداية خطة تؤدي إلى الفعل المطلوب.

والناقد البارع الذكي يركز على ما حققه الإنسان وما يمكن أن يحققه، بدلا من الإشارة بالتوبيخ إلى خصيصة بعينها لم يحسن أداءها في عمله. وكما لاحظ «لارسون» Larson، أن الهجوم على الشخصية نفسها مثل القول: « ياغبي، يا عديم الكفاءة»، يفقد الشخص القدرة على فهم الموضوع، وبالتالي ينتقل فورا إلى الخط الدفاعي، ومن ثم لا ينصت كمتلق لما تقوله عن الكيفية التي يجب أن يؤدي بها عمله بصورة أفضل. وهذه هي النصيحة

نفسها التي توجه للزوجين اللذين ينفسان عن شعورهما بالظلم.

وبالنسبة أيضا لتحريك الدوافع الذاتية عند الأشخاص، نجد أن من يعتقد أن فشله ناتج عن بعض عيوب شخصيته يفقد الأمل، ويتوقف عن المحاولة. أما المتفائل، فيرجع الفشل أو الهزائم إلى ظروف من الممكن تغييرها إلى الأفضل.

يقدم «هاري ليفينسون» Harry Levenson المحلل السيكولوجي الذي أصبح مستشارا سيكولوجيا لعدد من الشركات، النصيحة التالية حول (فن النقد) الذي يتضافر مع فن الإطراء:

- كن محددا: التقط حدثا له دلالة، حدثا يوضح مشكلة رئيسية تحتاج إلى التغيير، أو نموذجا يمثل عدم الكفاءة، مثل عدم القدرة على أداء أجزاء معينة من العمل بصورة جيدة. هذا لأن ما يثبط معنويات الإنسان هو أن يسمع أنه أخطأ في عمل شيء ما، دون أن يعرف على وجه التحديد، ما هذا الخطأ لكي يعمل على تصحيحه. فلابد من التركيز على التحديد. نذكر الشيء الجيد الذي فعله الإنسان، وما فعله بالتحديد بصورة ضعيفة، وكيف يمكن تغييره. لا ينبغي أن تحوم حول الموضوع وتجنب أن تكون غير مباشر ومراوغا، فذلك يشوش رسالتك التي توجهها إلى الآخر. وهذا تماما يماثل النصيحة التي تقدم إلى زوجين حول كيفية عرض شكواهما، وهو أن نقول بالضبط ما المشكلة، وما الخطأ فيها، وكيف يؤثر هذا في مشاعرك، وما الوسيلة لتغييره. فـ «التحديد» كما يصفه «ليفينسون»، مهم في كل من الثناء والانتقاد على حد سواء. ولا أقول إن المديح المتواري ليس له تأثير على الإطلاق، لكن تأثيره ضعيف لا يمكن التعلم منه.

- قدم حلا: فالنقد مثل كل تغذية مرتدة مفيدة، يجب أن يشير إلى طريقة تحدد المشكلة تماما، وإلا فسوف تترك المتلقي في حالة إحباط ومعنويات منخفضة، ودون دافع للقيام بعمل، لأن النقد قد يفتح الباب إلى إمكانات وبدائل لم يتبين الشخص نفسه وجودها، أو يثير - ببساطة - الحساسية بأوجه النقص التي تستلزم الانتباه، وما يجب أن يصاحبه من اقتراحات حول أسلوب الاهتمام بهذه المشاكل.

- كن حاضرا: لأن النقد مثل المديح، فهو أكثر فعالية حين يقال وجها لوجه للشخص نفسه على انفراد. ونحن نلاحظ أن أولئك الناقدين غير

المريحين يوجهون دائما نقدهم سلبا أو إيجابا من على بعد، كما لو أنهم يزيحون عبئا عن أنفسهم. يكتبون - مثلا - تقريرا مهما يجعل الصلة بين الطرفين غير شخصية تماما، وبالتالي يسلب من الشخص المتلقي فرصة الاستجابة لهذا التقرير أو توضيحه.

- كن حساسا: هذه دعوة للتعاطف مع الآخر، لتكون متناغما مع ما تقوله، وكيف يكون وقعه على الشخص المتلقي. ويلفت «ليڤينسون» الانتباه هنا إلى المديرين الذين لا يتمتعون إلا بالقليل من مشاعر التعاطف مع الآخرين. يميل هؤلاء إلى تقديم التغذية المرتدة بأسلوب جارح، مثل القمع المحطم للنفسية. ومن الطبيعي أن يكون أثر هذا الأسلوب مدمرا للمعنويات. وبدلا من فتح الطريق إلى تصحيح الخطأ، نراه يخلق استياء انفعاليا، ومرارة، وموقفا دفاعيا، وتباعدا.

يقدم «ليڤينسون» أيضا بعض النصائح العاطفية في آخر الأمر لمن يتلقون النقد قائلا: يجب أن ينظر الإنسان إلى النقد كمعلومة لها قيمتها حول كيفية تحسين العمل، وليس بوصفه هجوما شخصيا. والأمر الآخر أن تراقب حافزك إلى اتخاذ موقف دفاعي بدلا من تحمل المسؤولية. وإذا كان النقد مثيرا للضيق والتوتر الشديد، اطلب عقد الاجتماع مرة أخرى بعد فترة لاستيعاب رسالة النقد القاسية بعد أن تكون قد هدأت بعض الشيء. وأخيرا ينصح «ليڤينسون» الجميع أن ينظروا إلى النقد بوصفه فرصة للناقد والمنتقد للعمل معا بهدف حل المشكلة، وليس بوصفها حالة خصومة بينهما. إن هذه النصائح الحكيمة، تجد صداها المباشر في اقتراحات تقدم للأزواج الذين يحاولون معالجة متاعبهم الزوجية، دون الإضرار الدائم بالعلاقة بينهم. ومرة أخرى،فالنقد في الزواج، هو الشيء نفسه في العمل.

التعامل مع التنوع

كانت السيدة «سلڤيا سكيتر» Selvia Skeeter، الضابطة السابقة في الجيش، تشغل، وهي في الثلاثينيات من عمرها، منصب رئيسة «وردية» في مطعم «ديني» Denny بكولومبيا بجنوب كارولينا. وفي عصر أحد الأيام دخل المطعم مجموعة من الزبائن السود لتناول الغداء: راهب بروتستانتي، ومساعد قسيس، واثنان من المبشرين. انتظرت المجموعة مدة طويلة دون

أن تحضر إليهم أي مضيفة من المضيفات. تجاهلت المضيفات وجودهم تماما، وعندما ثارت عليهن «سكيتر» أخذن يحملقن فيها بغضب ويرددن عليها بإشارات سخيفة، ثم يواصلن التحدث معا كما لو أن رئيسة ورديتهن التي تقف على بعد خمسة أقدام لا وجود لها على الإطلاق.

واجهت «سكيتر» المضيفات بغضب شديد، واشتكت لمدير المطعم الذي لم يكترث كثيرا بسوء سلوكهن قائلا: «هذا ما نشأن عليه... وأنا لا أستطيع أن أفعل شيئا إزاءه ...». تركت «سكيتر» هذا المكان في الحال، فهي أيضا مواطنة سوداء. لاشك في أن هذه الواقعة لو حدثت، كواقعة منفصلة في إحدى لحظات التحيز العنصري الصارخ، فربما كانت قد مرت دون ملاحظة. لكن «سلڤيا سكيتر» كانت واحدة من مئات جاءوا ليشهدوا على حدوث هذا المثل الشائع للتميز العنصري ضد السود في سلسلة مطاعم «Denny»، والذي نتج عنه (654 مليون) حكم قضائي بالتعويض عن الجرائم الطبقية لمصلحة آلاف من الزبائن السود الذين عانوا من مثل هذه الإهانات لكرامتهم.

ومن بين هذه الدعاوى القضائية، حادثة تفصيلية تعرض لها سبعة من الأمريكيين الأفارقة من عملاء المخابرات الأمريكية الذين ظلوا ينتظرون إفطارهم لمدة ساعة، بينما تمت خدمة زملائهم البيض في المنضدة المجاورة على الفور. كان السود والبيض جميعهم في طريقهم لتأمين زيارة الرئيس «بيل كلينتون» لأكاديمية الولايات المتحدة البحرية في مدينة «أنابوليس» Annapolis. وكان من بين الدعاوى القضائية أيضا، دعوى من فتاة سوداء مشلولة الساقين في «تامبا» بولاية «فلوريدا»، انتظرت في مقعدها المتحرك لمدة ساعتين تنتظر تقديم الطعام لها في وقت متأخر من مساء أحد الأيام بعد حضورها حفلة راقصة. هذا النموذج من التمييز العنصري، والدعاوى القضائية ضد السلوك العنصري كان نتيجة لما اشتهرت به سلسلة مطاعم «ديني»، وخاصة في الأحياء وعلى مستوى مديري الفروع الذين يؤمنون أن الزبائن السود لا يصلح التعامل معهم. لكن هذه القضية، بسبب الشعبية الواسعة التي نالتها بمتابعة أحداثها، دفعت سلسلة مطاعم «ديني» إلى تحسين معاملتها للمواطنين السود، وصار إجباريا على كل موظف في هذه السلسلة، وخاصة مديري الفروع، حضور دورات تقدم محاضرات حول ميزات الزبائن من مختلف الأجناس.

وقد أصبحت هذه الدورات عنصرا رئيسيا من عناصر التدريبات على التعامل داخل الشركات على امتداد أمريكا كلها. وتزايد وعي المديرين بأنه حتى لو جاء الموظفون إلى عملهم وبداخلهم تحيزاتهم العنصرية، فلابد أن يتعلموا كيف يتصرفون مع الزبائن، كما لو أنهم لا يحملون هذا التمييز العنصري. هذا لأن الهدف من ذلك، أسباب عملية للغاية تفوق مسألة السلوك المهذب الإنساني. وبالفعل، حدثت نقلة ظاهرة في قوى العمل، حيث أصبح العاملون البيض من الرجال، وهم من كانوا المجموعة السائدة من المستخدمين، اليوم أقلية. ووفقا لعملية مسح اجتماعي لمئات عدة من الشركات الأمريكية، وجد أن أكثر من ثلاثة أرباع الموظفين الجدد من غير البيض. إنه ـ حقا ـ تحول ديموجرافي يعكس أيضا إلى حد كبير التغيرات التي حدثت في الزبائن.

تبين أيضا أن هناك سببا آخر يتمثل في حاجة الشركات الدولية المتزايدة لتعيين موظفين غير متحيزين، لتقدير أهمية الناس من مختلف الثقافات، والأسواق السياحية، بل تحويل هذا التقدير إلى ميزة تنافسية. أما الدافع الثالث، فهو الثمرة الكامنة في التنوع في صورة مضاعفة وتقوية الابتكار الجماعي، وطاقة الأعمال.

هذا كله يعني تغيير ثقافة المؤسسات لتعزيز مشاعر التسامح، حتى لو ظل التحيز العنصري كامنا على مستوى الفرد. وهنا يثور سؤال: كيف يمكن إذن أن تحقق شركة ما هذا الهدف...؟ الواقع، أن ثمة حقيقة مؤسفة، هي أن قضاء يوم واحد، أو مشاهدة شريط فيديو، أو يوما في عطلة نهاية الأسبوع تتم فيه «حلقات التدريب على التنوع»، لا يبدو كافيا لاجتثاث مشاعر التعصب العميق الكامن داخل نفوس هؤلاء الموظفين أو شخص متعصب ضد آخر، أو مجموعة ضد أخرى، سواء كان تحيز البيض ضد السود، أو السود ضد الآسيويين، أو الآسيويين المستائين من المهاجرين من أمريكا اللاتينية. فالأثر النهائي لدورات التدريب الساذجة على قبول التنوع في الأجناس، لا ينطوي إلا على التوقعات الزائفة، أو خلق مناخ من المواجهة بدلا من التفهم. إنها دورات تدريبية يمكن أن تضاعف التوترات التي تؤدي إلى انشقاقات بين المجموعات المختلفة في مواقع العمل، وتثير الانتباه بصورة أكبر إلى الاختلافات فيما بينها. لهذا فإن فهم ما يجب

فعلـه يقتضــي أن نفهـم أولا طبيـعة التعصـب ذاته.

جذور التعصب

تذكر الدكتور «ڤاميك ڤولكان» Dr. Vamik Volkan العالم السيكولـوجي بجامعة فيرجينيا، التطور الـذي كـان يـحدث فـي أسـرة تـركيـة تعيش فـي جزيرة قبرص. هذه الأسرة باتت تعيش في ظل صراع مرير بين القبارصة الأتراك، والقبارصة اليونانيين. كان «ڤولكان» صبيا عندما سمع شائعات تقول إن القسيس اليوناني يلف عقدة على رقبة كل طفل تركي يشنقه. ويتذكر نبرة الفزع عندما يحكي كيف يأكل الجيران اليونانيون الخنزير الذي يعتبر لحمه نجسا في الثقافة التركية، وها هو «ڤولكان» قد أصبح اليوم باحثا في حقل الصراعات العرقية، يشير إلى هذه الذكريات من الطفولة، ليبين كيف ظلت الكراهية المخزونة حية في أعماق الجماعات على مدى سنين. يأتي جيل وراء جيل مشبعا بالمحاباة العدائية بمثل هذه القناعات سالفة الذكر. يدفع الإنسان ثمن ولائه لجماعة ما كراهية فطرية نحو جماعة أخرى، خاصة لو كان هناك تاريخ طويل من العداوة بين المجموعات المختلفة.

تعتبر حالات التعصب نوعا من التعلم العاطفي الذي يجري في تيار الحياة منذ وقت مبكر، مكونا ردود أفعال يصعب استئصالها كلية. يحدث هذا أيضا حتى مع من يشعرون وهم شباب بخطأ الاقتناع بهذه الأفكار المتعصبة. ويفسر هذه الحقيقة «توماس بيتجرو» Thomas Pittegrew المتخصص في السيكولوجيا الاجتماعية، بجامعة كاليفورنيا، بسانت كروز، والذي درس مشكلة التعصب على مدى عقود قائلا: «قد يحدث في وقت متأخر من حياتك أن تغير تعصبك هذا، لكنك ستكتشف أنه من السهل عليك كثيرا أن تغير من معتقداتك الفكرية عن تغيير مشاعرك العميقة. وقد اعترف لي كثير من الجنوبيين ـ على سبيل المثال ـ أنهم على الرغم من كونهم وصلوا إلى مرحلة لا يشعرون فيها بالتعصب ضد السود بعقولهم، لكنهم يشعرون بالغثيان عندما يصافحون السود، فقد ظلوا محتفظين بهذه المشاعر مما تعلموه في أسرهم وهم أطفال».

وتأتي جزئيا الأفكار النمطية الشائعة التي تكرس التعصب من آليات

أكثر حيادية في العقل الذي يجعل كل أنواع الأفكار النمطية مؤكدة بذاتها. هذا لأن الناس عموما على استعداد سريع لتذكر اللحظات التي تؤيد الأفكار من هذا النوع، بينما ينزعون إلى إسقاط اللحظات التي تتحدى هذه الأفكار.

وعلى سبيل المثال، عندما يصادف الناس في حفل أحد الإنجليز الذين يتمتعون بالقدرة على التعبير الصريح عن انفعالاتهم وبالدفء، خلافا للقالب الشائع عند الإنجليز بأنهم متحفظون فإن الناس قد يقولون في أنفسهم لا بد أنه إنسان غير عادي أو واقع تحت تأثير الخمر.

إن التمسك بالتعصب العنصري والتحيز المخفي بمهارة ضد السود ربما يفسر لنا السبب في استمرار التحيز على الرغم من أن الاتجاهات العرقية لدى الأمريكيين البيض أصبحت أكثر تسامحا على نحو متزايد.

وعلى الرغم من رفض الأمريكيين للعنصرية فإنهم يتصرفون بتحيز مستتر. وإذا سئل هؤلاء الناس لماذا يتصرفون هكذا، قالوا إنهم ليسوا متعصبين، لكن مواقف مبهمة من التحيز مازالت تحكم تصرفاتهم، على الرغم مما يقدمونه من تفسيرات عقلانية. ومثل هذا التحيز نراه - مثلا في موقف مدير أبيض يعتقد بأنه غير متحيز، لكنه يرفض طلب أمريكي أسود لشغل وظيفة بحجة ظاهرية ليست بسبب الجنس، ولكن لأن تعليمه وخبراته لا ترقى لمستوى الوظيفة الشاغرة. لكنه في الوقت نفسه يعين مواطنا أمريكيا أبيض له المؤهلات نفسها تماما. وقد يأخذ التعصب العنصري المستتر شكل منح مندوب مبيعات من البيض مكافأة مقابل إتمام عقد شراء مثلا، ولا يكلف زميله الأسود أو القادم من أمريكا اللاتينية بالمهمة نفسها.

رفض التعصب وإدانته

إذا كان من الصعب القضاء على التعصب العنصري الذي دام مع الناس زمنا طويلا، فإن ما يمكن تغييره هو البحث عما نستطيع فعله إزاء هذا التمييز. وكمثل على ذلك، ما حدث في سلسلة مطاعم «ديني»، عندما تعهدت المضيفات ومديرو الفروع أن يقللوا من تعصبهم ضد السود وإلا ينصاعوا لمشاعرهم المتميزة. وكان واضحا أن بعض المديرين قد شجعوا المضيفات على ذلك التعصب ـ على الأقل ضمنيا ـ بوضع سياسات، مثل

طلب دفع فاتورة حساب الوجبات مقدما بالنسبة للزبائن السود فقط، والامتناع عن منح السود ما يعلن عنه بصورة واسعة عن وجبات أعياد الميلاد المجانية، أو إغلاق أبواب المطاعم، والادعاء بأنها مغلقة إذا رأوا زبائن من السود قادمين. وكما حدد هذا الموقف «چون ب. ريلمان» John B. Relman المحامي الذي رفع الدعوى القضائية ضد مطاعم «ديني» ممثلا لعملاء الخدمة السرية من ممثلي الأمريكيين السود قائلا: «لقد أغمضت إدارة سلسلة مطاعم «ديني» عيونها عما كان يفعله طاقم العاملين بها، ووصلت إلى مديريها المحليين رسالة ضمنية بألا يضعوا حدا لتعصبهم العنصري».

وكل ما نعرفه عن جذور التعصب، وكيفية اجتثاثها بفاعلية، يشير إلى وجود هذا الموقف على وجه التحديد، ذلك الموقف الذي يتمثل في غض النظر عن أفعال التعصب مما يسمح بازدهار التمييز العنصري. ولا شك في أن عدم اتخاذ أي إجراء في هذا السياق، هو في حد ذاته فعل له نتائجه، أي ترك فيروس التعصب ينتشر دون مواجهته والاعتراض عليه. والواقع أن المطلوب يتجاوز موضوع الدورات التدريبية المتنوعة، لأنه ضرورة ليكون له تأثير أكبر، وهو التغيير الحازم لقواعد سلوك المجموعة. وهذا يقتضي اتخاذ موقف إيجابي ضد أفعال التمييز العنصري بداية من أعلى مستوى في مجموعات الإدارة إلى أقل مستوى بها. فقد يكون من الصعب زحزحة التعصب في حد ذاته، لكن من الممكن إبطال التفرقة العنصرية إذا تغير المناخ.وقد عبر عن هذا المعنى موظف تنفيذي في شركة (IBM) بقوله: «نحن لا نتسامح مع توافه الأمور، والإهانات بأي حال من الأحوال، لأن منهج (IBM) الأساسي هو احترام الفرد ...».

وإذا كان البحث في موضوع «التعصب»، قد خرج بدرس يستهدف ثقافة مشتركة أكثر تسامحا، بتشجيع الناس على التعبير عن معارضة أبسط أفعال التمييز العنصري، وما يسببه من مضايقات مستمرة، مثل الدعابات الاستفزازية اللاذعة، أو نشر الحكايات الجنسية عن النساء السود التي تشوه سمعتهن، وتحقير زميلات العمل. أظهرت إحدى الدراسات، أن الناس في التجمعات، عندما يسمعون شخصا يسب شخصا آخر سبا عرقيا، يقلدونه. ومجرد تسمية هذا السلوك علنيا، باسمه الفعلي وهو التعصب،

ومعارضته في الوقت ذاته يخلق - دون شك - مناخا يحجم فيه هذا السلوك المتعصب. أما الوقوف منه موقفا سلبيا، دون التعبير عن معارضته، فهو يخدم مبدأ التغاضي عنه واستمراره. وبهذه المحاولة، يكون دور المسؤولين الكبار دورا بالغ الأهمية، لأن فشلهم في إدانة أفعال التمييز العنصري يعتبر رسالة ضمنية بقبول هذه الأفعال العنصرية. ومتابعة هذه الأفعال - من ناحية أخرى - وتأنيب فاعليها الشديد عليها، هو رسالة قوية تعني أن التمييز العنصري ليس أمرا بسيطا، بل يؤدي إلى نتائج سلبية حقيقية.

وتصبح مهارات الذكاء العاطفي ميزة كبيرة أيضا، إذا اجتمع معها الذكاء الاجتماعي، ليس فقط بمعرفة الوقت المناسب لمعارضة هذا الانحياز العنصري، بل أيضا بالأسلوب المثمر الذي يتم به. وينبغي صياغة هذه التغذية المرتدة بنقد رقيق مؤثر يجذب الاستماع إليه دون محاولة الدفاع عنه، فإذا تصرف المديرون وزملاء العمل بصورة طبيعية، أو تعلموا كيف يتصرفون هكذا، فقد يُقضى على حوادث التمييز العنصري.

وقد أرست معظم دورات التدريب المتنوع فعالية قاعدة تنظيمية واسعة وظاهرة، جعلت كل صور التمييز العنصري محظورة، ومن ثم شجعت من كانوا شهودا صامتين ومتفرجين، على التعبير عن عدم ارتياحهم واعتراضهم على هذا السلوك العنصري. كما شملت دورات التدريب المتنوع ـ من منظور آخر ـ عناصر إيجابية أخرى تتمثل في الموقف المشجع على التعاطف الوجداني والتسامح مع الآخرين، لدرجة أصبح فيها الناس يتفهمون آلام من يعانون من التمييز العنصري، وصاروا أكثر إفصاحا عن عدم رضائهم عنه.

خلاصة القول، تعتبر محاولة منع التعبير عن التحيز العنصري خطوة عملية أكثر من مجرد محاولة تجاهل الموقف نفسه. هذا لأن المواقف النمطية المقولبة تتغير ببطء شديد، وقد لا تتغير على الإطلاق. ووجود تجمعات مختلفة العرقيات معا لا يؤدي ـ ببساطة ـ إلى عدم التسامح أو يقلل منه، لأن حالات الفصل العنصري في المدارس ـ كشاهد على ذلك ـ زاد معها الشعور العدائي بين المجموعات المتداخلة، أكثر من انحساره. وتعني زيادة برامج التدريب المتنوع، وانتشارها الواسع في عالمنا المشترك التوجه نحو هدف حقيقي لتغيير السلوك في التجمعات التي يظهر فيها التعصب وما

يصحبه من مضايقات مستمرة. وقد تتمكن هذه البرامج من التأثير الكبير في الوعي الجمعي، بإعلاء فكرة رفض التعصب الأعمى والمضايقات المستمرة التي لن تجد أي تسامح معها. ومع ذلك سنكون غير واقعيين، إذا توقعنا أن تتمكن هذه البرامج من انتزاع الجذور العميقة، للتمييز العنصري.

وبما أن التعصب وليد تعلم مجموعة متنوعة من المشاعر، فمن الممكن أيضا إعادة التعلم، على الرغم مما يتطلبه هذا من وقت طويل. وينبغي ألا نتوقع أن يتم ذلك نتيجة ورشة عمل واحدة من التدريب المتنوع. فعلى الرغم من الصداقة الحميمية، وما يبذل من جهود يومية من أناس من أصول عرقية مختلفة، لتحقيق هدف مشترك، فإن هناك فروقا. ولعل الدرس الذي أخذناه من تطبيق الدمج العرقي في المدارس هو فشل المجموعات المختلفة في الاندماج اجتماعيا، بل بدأت في تكوين مجموعات متعادية، وزادت حدة الأفكار النمطية الشائعة. ولكن لو عمل الطلاب معا في إطار من المساواة لتحقيق هدف مشترك كما يحدث في الفرق الرياضية، أو الفرق الموسيقية، فربما تتكسر الأفكار النمطية في العمل بصورة طبيعية، عندما يتزامل الناس معا على مدى سنوات طويلة.

أما إذا ظلت الحال على ما هي عليه من معارك التعصب التي تحدث في أماكن العمل، فهذا يعني فقد أعظم فرص الاستفادة من إمكانات قوى العمل المتنوعة الملتزمة والخلاقة. وكما سنرى كيف تستطيع مجموعة عاملة متنوعة القوة والرؤى، أن تتوصل إلى حلول أفضل إبداعا وفعالية إذا عملت معا في تناغم، عكس ما يحدث لو قام أفراد هذه المجموعة أنفسهم بالعمل كل بمفرده.

ذكاء المنظمات والذكاء الجمعي

مع حلول نهاية هذا القرن، سيصبح ثلث قوى العمل الأمريكية «عمالة معرفية»، عمالا يتميز إنتاجهم بإضافة قيمة للمعلومة، سواء كانوا محللين تسويقيين، أو كتابا أو مبرمجي كمبيوتر. وقد أبرز «بيتر دراكر» Peter Druker، خبير الأعمال الشهير الذي صاغ مصطلح «عامل المعرفة»، أن خبرة هؤلاء العمال رفيعة التخصص، وأن إنتاجهم يعتمد على تنسيق جهودهم كجزء من شبكة منظمة. فالكتاب ليسوا ناشرين، ومبرمجو الكمبيوتر ليسوا موزعي

برامج. ويلاحظ «دراكر»... «أن الناس عندما يعملون في ترادف، واحدا وراء الآخر، تصبح شبكة (عمل المعرفة) وحدة عمل تتجاوز الفرد نفسه». وهذا ما يفسر ضرورة أن يزداد تقييم الذكاء العاطفي الذي يعني المهارات التي تساعد الناس على التناغم والتوافق بوصفه قيمة قوة العمل في السنوات القادمة.

وربما كانت «الاجتماعات» هي أكثر الأشكال البدائية بين شبكات المنظمات. هذا الجزء من الاجتماعات التنفيذية الذي لا مهرب منه يتم في حجرة مجلس الإدارة، أو في قاعة المؤتمرات، أو في حجرة اجتماعات أحد المسؤولين. هذا لأن وجود أشخاص في الحجرة نفسها هو أكثر الصور القديمة الواضحة لما تعنيه طريقة المشاركة في العمل. وتبزغ اليوم الشبكات الإلكترونية، والبريد الإلكتروني، ومؤتمرات الاتصال عن بعد، وشبكات البث، وشبكات البث غير الرسمية، وما شابه ذلك، تنبثق جميعها عن كيانات فعالة في المنظمات. لقد وصل هذا الجديد إلى درجة رُسم فيها هيكلها الهرمي الواضح على خريطة تمثل هيكل منظمة ما، وتشكل هذه النقاط للتماس بين البشر جهازها العصبي المركزي.

وكلما اجتمع الناس معا للتعاون في أي وقت، سواء كان ذلك في اجتماعات تخطيط تنفيذي، أو شبكة تستهدف إنتاجا مشتركا، اجتمع معهم الذكاء الجمعي، أي المجموع الكلي لمواهب ومهارات كل الأشخاص المنخرطين في الشبكة. ويحدد مدى كفاءة ما ينجزونه من عمل بمدى ارتفاع معامل الذكاء (I.Q). وقد ثبت في النهاية أن أهم عامل منفرد في أي ذكاء جمعي هو متوسط مُعامل الذكاء ليس بالمعنى الأكاديمي، إنما المقصود ما يحسب على أساس الذكاء العاطفي، ذلك لأن التناغم الاجتماعي هو مفتاح مُعامل الذكاء الجمعي. إنها القدرة على التوافق، فحين تكون كل الأشياء الأخرى متوازنة تنجح أي مجموعة موهوبة ومنتجة، بينما تحقق مجموعة أخرى نتائج ضعيفة على الرغم مما يتمتع به أفرادها من المواهب والمهارات والتماثل نفسها في الاهتمامات، لكن التوافق بينهم مفقود.

وقد طرح فكرة الذكاء الجمعي كل من «روبرت شتيرن برج » Robert Sternberg العالم السيكولوجي بجامعة ييل (Yale)، و«وندي وليامز» Windy Williams طالب الدراسات العليا بها عندما حاولا فهم السبب في فعالية

بعض المجموعات أكثر من مجموعات أخرى. فعندما يعمل الأفراد ضمن فريق عمل فإن كلا منهم يحمل معه مواهبه، مثل، الفصاحة ذات المستوى الرفيع، أو القدرة على الإبداع أو التعاطف، أو الخبرة الفنية. وعلى الرغم من أن فريق عمل يمكن أن يكون مستوى ذكائه الجمعى متفوقا عن حاصل جمع ذكاء كل منهم فإنها قد تكون أقل ذكاء من حاصل جمع ذكاء أفراده إذا لم تتح الفرصة لمواهبهم بأن تبرز. ولقد كان ذلك واضحا عندما جند «شتيرن برج» و «وليامز» بعض الأشخاص ليلعبوا دورا في مجموعات عهد إليها القيام بتحد إبداعي في حملة إعلانية فاعلة عن منتج صناعي للتحلية بديلا للسكر الطبيعي.

ومن المدهش أن عمل المجموعة قد أعاقه من كانوا متحمسين جدا لتلك الحملة، مما قلل من أدائها الكلي. هذا لأن هؤلاء المجتهدين كانوا بالغي السيطرة والاستبداد. ومثل هؤلاء ينقصهم العنصر الأساسي للذكاء الاجتماعي، وهو المقدرة على معرفة ما هو سخيف وغير مناسب في إطار الشعار المعروف (الدنيا أخذ وعطاء). وكانت السلبيات الأخرى في تلك التجربة، أن هناك مجموعة من الأفراد لم يشاركوا في العمل.

فأكثر العناصر أهمية لتعظيم امتياز إنتاجية مجموعة ما، هي الدرجة التي تمكن بها أعضاؤها من خلق حالة من التوافق فيما بينهم، ليستفيد من المواهب جميع أفرادها تماما. وقد ساعد وجود أعضاء موهوبين على تميز الأداء الكلي للمجموعات المتوافقة. بينما لم تتمكن المجموعات غير المنسجمة بما فيها من انشقاقات، من الاستفادة بمواهب ذوي القدرات العظيمة. ولا يمكن لأعضاء المجموعات التي تضم نسبا عالية من الجمود العاطفي والاجتماعي، سواء كان ذلك نتيجة للخوف أو الغضب، أو المنافسات، أو الشعور بالاستياء والغيظ، لا يمكنهم تقديم أفضل ما عندهم. أما الانسجام والتوافق فيتيح لمجموعة ما الاستفادة من قدرات أعضائها الموهوبين ومما لديهم من مواهب خلاقة.

وعلى حين أن تأثير المعنويات كان واضحا فيما ذكرناه فإن تأثيرها يكون أكثر عمومية على أي إنسان يعمل في منظمة ما. هذا لأن ما يفعله الناس في وظائفهم وأعمالهم، يتوقف على قدرتهم على استدعاء شبكة فضفاضة من علاقات العمل تجمعهم بزملائهم في هذا العمل، ذلك أن

اختلاف المهام يعني استدعاء أعضاء مختلفين. ونتيجة لذلك فإن هذا يتيح فرصة لوجود جماعات غير دائمة للقيام بمهام خاصة تتكون كل منها من أعضاء أعدوا لتوفير أقصى قدر من الكفاءة والخبرة والتمكن. فمدى التمكن من إقامة شبكة عمل عامل حاسم في النجاح في العمل.

خذ مثلا، الدراسة التي أجريت على نجوم الأداء العاملين في معامل «بل»Bell بيت الخبرة العالمي المعروف. هذه المعامل محتشدة بالمهندسين والعلماء الذين يمثلون أعلى مستوى في اختبارات الذكاء الأكاديمي. لكن من بين هذا الحشد الكبير يبزغ عدد من نجوم الأداء، بينما لا يرقى الآخرون إلى أكثر من المستوى العادي في إنتاجيتهم. والعامل الكامن وراء الاختلاف بين هؤلاء النجوم والآخرين، ليس معامل الذكاء الأكاديمي، إنما معامل الذكاء العاطفي. هذا لأن الذكاء العاطفي يجعلهم أكثر قدرة على تحفيز أنفسهم، وأكثر قدرة على عمل شبكة خاصة بهم داخل الشبكة الأساسية.

وقد أجريت دراسة على «النجوم» في أحد أقسام معامل «Bell»، وهي وحدة تصميم وتصنيع المفاتيح الإلكترونية التي تتحكم في نظم الاتصالات التليفونية. كانت هذه الوحدة جزءا من الأجهزة الأكثر تعقيدا في الهندسة الإلكترونية. ولأن هذا العمل أكبر كثيرا من طاقة فرد واحد، لذا تُصنع في مجموعات يمكن أن تتراوح ما بين خمسة مهندسين إلى مائة وخمسين مهندسا. إذ لا يستطيع مهندس واحد أن يعرف بالقدر الكافي كيف يصنع ذلك بمفرده، لأن إنجاز هذا العمل يتطلب خبرة آخرين. ولاكتشاف أسباب هذا الاختلاف بين من كانوا على أرفع مستوى إنتاجي وغيرهم من ذوي المستوى العادي، وضع «روبرت كيللي» Robert Kelly و «چانيت كابلان» Janet Kablan، عددا من المديرين وزملاء العمل ممن تمكنوا من فرز وتسمية المهندسين النجوم في هذه الوحدة، فكانت نسبتهم تتراوح بين (10 إلى 15٪).

وعندما عقدوا مقارنة بين هؤلاء النجوم وغيرهم من العاملين معهم، اكتشفوا اكتشافا مثيرا بحق: أولا، اتضح أن الاختلافات بين المجموعتين قليلة جدا. لكن على الرغم من أن الاختلاف بينهم كان صغيرا، فإنه كان جوهريا. فقد ظهر هذا الاختلاف بين القدرات الكامنة المرتكزة على عدد كبير من المقاييس المعرفية والاجتماعية من خلال الاختبارات المعيارية لمعامل

الذكاء، وبين الصفات الشخصية لهؤلاء النجوم. كتب « كيللي» و «كابلان» في مجلة «هارفارد بيزنيس ريفيو»: «لم تكن الموهبة الأكاديمية ونموها أفضل مؤشر على إنتاجية العمل، ولم يكن مُعامل الذكاء (I.Q) مؤشرا أيضا...».

ولكن بعد مقابلات شخصية مليئة بالتفاصيل، ظهرت الاختلافات المهمة الحاسمة في الإستراتيجيات القائمة على العلاقات الشخصية والعلاقات فيما بينهم التي استخدمها هؤلاء «النجوم» لإنجاز أعمالهم. وقد ثبت في النهاية أن أهم هذه الإستراتيجيات هي ما يقيمونه من علاقات مع الشبكة المكونة من الأشخاص الرئيسيين. ويرجع السبب في سير الأمور سيرا سلسا إلى تفوقهم البارز، وما يخصصونه من وقت لاستثمار العلاقات الطيبة مع من قد يحتاجون إليهم في أزمة طارئة، لحل مشكلة أو معالجة أزمة ما، بوصفهم جزءا منْ فريق مؤقت مكلف بمهمة خاصة. حكى أحد العاملين من الجيل الأوسط في معامل «Bell» عن مشكلة فنية واجهته ذات مرة، وقد لاحظ كل من «كيللي» و «كابلان» أن «هذا الشخص قد بذل غاية جهده للاتصال بمختلف الأساتذة الفنيين، لكنه انتظر طويلا، وفقد وقتا ثمينا دون أن يتلقى أي رد على اتصالاته التليفونية، أو رسائله بالبريد الإلكتروني. أما نجوم الأداء في المعامل، نادرا ما تواجههم مثل هذه المواقف، نظرا لما أقاموه من شبكات يعتمد عليها، حتى قبل احتياجهم فعليا لهذه النصائح، وحين يستدعون أحدا لأخذ نصيحته، سرعان ما يتلقون الإجابة في أقصر وقت ممكن.

ولاشك في أن العلاقات غير الرسمية في العمل لها أهميتها في معالجة المشاكل غير المتوقعة. فقد جاء في إحدى الدراسات الخاصة بهذا الشأن: «إن المنظمات الرسمية قد أقيمت لمعالجة المشاكل المتوقعة بسهولة». ولكن إذا ظهرت مشاكل غير متوقعة، يكون للمنظمة غير الرسمية تأثير كبير، لأن الشبكة التي لها ارتباطات اجتماعية مركبة، تضيف إليها في كل مرة زملاء يتصل بعضهم ببعض، ويتوحدون مع الوقت في شبكات مستقرة بصورة مدهشة. وتتحرك الشبكات غير الرسمية عالية التكيف في منحنيات، متخطية مهامها الكلية من أجل حل المشاكل المطلوب معالجتها.

وتبين التحليلات لهذه الشبكات الخاصة في العمل، أنه ليس بالضرورة

أن يثق الناس في بعضهم البعض لمجرد أنهم يعملون معا كل يوم، فيتصارحون بالمعلومات الحساسة، وليس بالضرورة أن يستشير بعضهم البعض في الأزمات. وقد أظهرت دراسة أخرى عن هذه الشبكات الخاصة برؤية أكثر عمقا، أن هناك ثلاث مجموعات متنوعة منها: شبكات أو علاقات التواصل، وشبكات الخبرة القائمة على خبراء يرجع إليهم لتقديم المشورة، وعلاقات الثقة. فإذا كنت أحد الخبراء المحوريين في شبكة تواصل أو خبرة، فهذا يعني أنك مشهور بالتفوق الفني الذي غالبا ما يصل بك إلى الترقي. وعلى الرغم من ذلك، ليس هناك علاقة بين كونك خبيرا، وأن تكون موضع ثقة الناس فيصارحونك بأسرارهم وظنونهم، ومواطن ضعفهم، وسرعة تأثرهم. فقد يكون موظف صغير طاغية، أو مدير متواضع المركز خبيرين على مستوى عال في مجالهما، لكنهما في مجال ثقة الناس بهما على مستوى منخفض يقوض قدرتهما على الإدارة، ويستبعدهما تماما عن الشبكات الخاصة. فالنجوم في منظمة ما هم غالبا مَنْ يتقنون التواصل بكل الشبكات، سواء شبكات الاتصالات، أو الخبرة، أو الثقة.

وقد شملت الصور الأخرى للمعرفة والذكاء التنظيمي، التي تفوق بها نجوم معامل «Bell»، غير براعتهم الفائقة في الشبكات أو العلاقات الأساسية، ما حققوه بفاعلية في تنسيق جهودهم ضمنها، فقد كانوا قادة في تكوين الرأي الجماعي الموحد، وفي مقدرتهم على رؤية الأشياء بمنظور الآخرين من العملاء أو أعضاء فريق العمل، كذلك في قدرتهم على التعاون المحفز للارتقاء، مع تجنب الصراعات. وبينما يعتمد كل هذا على المهارات الاجتماعية، نجد أن هؤلاء النجوم يظهرون أيضا نوعا آخر من البراعة الفائقة في اتخاذ المبادرة بتحفيز أنفسهم ذاتيا بالقدر الذي يجعلهم يتحملون مسؤوليات تزيد عن مسؤولياتهم الرسمية المحددة. كما يقومون بالإدارة الذاتية، بمعنى تنظيم وقتهم والتزامات عملهم تنظيما جيدا. وكل هذه المهارات هي ـ بطبيعة الحال ـ الأوجه العدة للذكاء الاجتماعي.

وهناك مؤشرات قوية على أن ما ثبتت صحته في تجربة معامل بيل يعد مؤشرا على مستقبل العمل في الشركات، حيث ستكون المهارات الأساسية للذكاء العاطفي ذات أهمية أكبر بالنسبة لفريق العمل، وبالنسبة للتعاون، ومساعدة الناس على التعلم معا كيف يؤدون العمل على نحو أكثر فاعلية.

ومع تزايد أهمية الخدمات التي ترتكز على المعرفة وعلى رأس المال الفكري بالنسبة للشركات فإن تحسين أسلوب عمل الناس معا سوف يكون السبيل الرئيسي لزيادة وتنمية رأس المال الفكري أو الذهني ولتحقيق تفوق حاسم في المنافسة. وسوف يتعين على الشركات أن تحسن أداءها في تنمية الذكاء العاطفي الجمعي بها، لكي تزدهر أو لكي تتمكن من الاستمرار والبقاء في أقل تقدير.

11 العقل والطب

- أيها الطبيب من علمك كل هذا...؟
- «المعاناة»
هكذا جاءت الإجابة على الفور.

ألبير كامي
(الطاعون)

شعرت بألم خفيف في مفصل الفخذ دفعني لزيارة طبيبي الخاص. كان كل شيء يبدو طبيعيا، إلى أن نظر في نتائج تحليل البول، فوجد به آثارا قليلة من الدم.

قال لي الطبيب بنبرة عملية: «أريد منك الذهاب إلى المستشفى، لإجراء بعض التحاليل... تحليل وظائف الكلى، وفحص خلوي...».

لم أسمع بعد ذلك أي شيء من حديثه. تجمد فكري عند كلمة «تحليل خلوي». اقتحمت عقلي كلمة «سرطان». ظلت ذاكرتي ضبابية بالنسبة لشرح الطبيب متى وأين أذهب لإجراء الاختبارات التشخيصية. وعلى الرغم من أن تعليماته كانت أبسط ما تكون، فإنني طلبت منه تكرارها ثلاث أو أربع مرات. التصقت بعقلي كلمة «سايتولوجيا» Cytology «علم الخلايا»، وجعلتني أشعر كأني قد طعنت في ظهري أمام بيتي.

ساءلت نفسي لماذا كان رد الفعل شديدا هكذا؟ فأنا أعرف أن طبيبي متمكن، ومقتدر، يفحص أطرافي ليشخص حالتي. وكان احتمال وجود السرطان ضعيفا جدا. ولم يكن هذا التحليل العقلاني، ذا صلة بالموضوع في تلك اللحظة. وتظل

الانفعالات هي السيد الأعلى في أرض المريض، كما يظل الخوف مستمرا في التفكير. إننا نشعر بالضعف العاطفي عندما نمرض، لأن صحتنا الذهنية تتمركز جزئيا على وهم أنها صحة حصينة. لكن المرض ـ وخاصة المرض الشديد ـ ينسف هذا الوهم، ويهاجم المقدمة المنطقية التي تفترض أن عالمنا الخاص في أمن وسلام. وفجأة نشعر بالضعف، وأننا لا حول لنا ولاقوة، وأننا في موقف ضعيف.

المشكلة هنا هي تجاهل الأطباء لرد الفعل العاطفي عند المرضى في أثناء عنايتهم بحالتهم البدنية، ويؤدي عدم الاهتمام بالواقع الانفعالي للمريض إلى تجاهل مجموعة متنامية من الشواهد التي تبين إمكان أن تلعب الحياة العاطفية أحيانا دورا مهما في سرعة تأثر الناس بالمرض، وفي مسار علاجهم. والواقع أن الرعاية الطبية الحديثة ينقصها الذكاء العاطفي في معظم الأحيان.

وقد تكون مقابلة المريض مع ممرضة أو طبيب فرصة لتأكيد معلومة، أو للشعور بالراحة، أو السلوى. ومن ناحية أخرى قد تصبح الحقيقة إذا عرفها المريض دعوة لليأس. وقد يصدم الطبيب مريضه حين يحرص على مصارحته بحالته الصحية. وقد لا يكترث بما يصيب المرضى من قلق وأسى. لكن في الوقت نفسه هناك أيضا ممرضات وأطباء رحماء، لا يتعجلون مصارحة المريض قبل البدء في علاجه والتأكد من المرض. لكننا نرى أن المؤسسة العلاجية شاع فيها إغفال الأطباء لما تسببه مصارحتهم من تأثير على المرضى. وقد تكون ضغوط العمل هي التي تجعل الأطباء لا يفعلون شيئا من أجل مرضاهم. ويبدو أن الأمور تسير من سيئ إلى أسوأ مع واقع النظام الطبي المرير، الذي يحاسب فيه الطبيب وفقا لعدد الساعات التي يعملها.

وفضلا عن الجانب الإنساني في رعاية الأطباء للمرضى تحت العلاج، يلزم أن يوضع في الاعتبار، كجزء غير منفصل من العالم الطبي، تقدير واقع المرضى السيكولوجي والاجتماعي. ومن الممكن اليوم أن نقول علميا إن هناك هامشا من الفعالية الطبية سواء في مجال الوقاية، أو العلاج، يمكن توفيره بعلاج حالة الناس الانفعالية، بجانب حالتهم الجسمية. لكن هذا لا يحدث ـ بطبيعة الحال ـ مع كل حالة أو موقف. وإذا نظرنا في

بيانات مئات الحالات، فسنجد أن هناك دلائل متزايدة على أن العلاج يكون أنجع إذا أصبح التدخل العاطفي جزءا ثابتا من الرعاية الطبية بالنسبة للأمراض المستعصية.

لقد صاغ الطب رسالته ـ تاريخيا ـ في المجتمع المعاصر على أساس: علاج المرض أو العلة البدنية دون الاهتمام بخبرة المريض بحالته المرضية. ومع مجاراة المرضى لنظرة الأطباء للمشكلة، يشتركون معهم في مؤامرة تجاهل ردود الفعل الانفعالية لديهم تجاه مرضهم، وإهمال هذه الانفعالات باعتبارها أمرا منقطع الصلة بمرضهم.ويتعزز هذا الموقف بالنموذج العلاجي الذي يستبعد كلية فكرة أن للعقل تأثيرا في الجسد نتيجة لذلك.

وهناك في الاتجاه الآخر، أيديولوجية عقيمة تتمثل في فكرة أن الناس يمكنهم علاج أنفسهم من أخبث الأمراض بإسعاد أنفسهم، والانشغال بالأفكار الإيجابية، أو بتأنيب أنفسهم لأنهم قد تسببوا في المرض. ونتيجة لهذا اللغو القائل بوجود «العلاج بالإرادة» انتشر التشوش وسوء الفهم حول مدى تأثر المرض بالذهن، وأحيانا ـ وهو الأسوأ ـ أن يجعل الناس يشعرون أحيانا بالذنب لأنهم مرضى كما لو أن المرض دليل على انحراف أخلاقي، أو أنهم يفتقدون قيمة حياتهم الروحية.

فالحقيقة تقع عند نقطة ما بين هذين الطرفين المتناقضين. وإنني أقصد من تصنيفي للبيانات العلمية أن أوضح التناقضات وأستبدل بالتفاهات تفهما أكثر وضوحا للدور الذي تلعبه عواطفنا وذكاؤنا الاجتماعي في الصحة والمرض.

عقل الجسد: أهمية العواطف لصحة الإنسان

في العام 1974، أعاد رسم خريطة الجسم البيولوجية اكتشافٌ تم في معمل بكلية الطب والأسنان بجامعة «روشستر». فقد اكتشف العالم السيكولوجي «روبرت آدر» Robert Ader ، أن جهاز المناعة مثله مثل «المخ» يمكنه أن يتعلم. كان اكتشافه بمنزلة صدمة علمية، إذ كان الشائع في علوم الطب أن المخ، والجهاز العصبي المركزي، وحدهما هما اللذان يستجيبان للخبرة بتغيير أسلوب سلوكهما. أدى اكتشاف «آدر» إلى التوصل للطرق العدة التي يتصل بها الجهاز العصبي بالجهاز المناعي -المسارات البيولوجية

التي تجعل المخ، والعواطف، والجسد متصلة دائما، بل متضافرة تضافرا وثيقا.

في تجربته وضع «آدر» دواء يؤدي إلى تقليل كمية الخلايا «ت» T في طعام الفئران البيضاء، وهذه الخلايا هي المسؤولة عن مكافحة الأمراض في الدورة الدموية للفئران. وفي كل مرة كانت الفئران تأكل الدواء مخلوطا في ماء به مقدار معين من السكارين. لكن «آدر» اكتشف أن الفئران عندما تأكل طعامها المخلوط بهذا المقدار من السكارين دون الدواء الذي يؤدي إلى انخفاض عدد خلايا المناعة «T» في الدم تمرض وتموت أيضا.

لقد تعلم جهازها المناعي أن يكبح خلايا «ت» استجابة للسكارين. لم يكن هذا ليحدث وفقا لأي تفسير علمي في ذلك الوقت.

إن الجهاز المناعي هو «عقل الجسد»، كما عرفه عالم الأعصاب «فرانشسكو ڤاريلا» Francisco Varela بكلية البوليتكنيك بباريس بأنه: «إحساس الجسد بذاته، ما يخصه بداخله، وما لا يخصه». تسري خلايا المناعة في الدورة الدموية إلى جميع أعضاء الجسم، وتتصل عمليا بكل خلاياه، وتهاجم الخلايا التي لا تتعرف عليها. هذا الهجوم لخلايا المناعة إما أن يدافع عن الجسم ضد الفيروسات، والبكتريا، والسرطان، وإما يخلق مرض مناعة ذاتية، مثل الحساسية أو مرض الذئبة، إذا فشل في التعرف على بعض خلايا الجسد ذاته. وقبل أن يتوصل «آدر» إلى هذا الاكتشاف بالمصادفة كان علماء التشريح، والطب، والبيولوجيا يعتقدون بأن المخ ـ مع تفريعاته في الجسم من خلال الجهاز العصبي المركزي ـ والجهاز المناعي كيانان منفصلان لا يؤثر أي منهما في الآخر. لم يكن هناك سبيل يربط ما بين مراكز المخ التي تراقب ما يتذوقه الفأر ومناطق نخاع العظام التي تولد الخلايا «ت».

والمجال الذي يدرس هذا: هو علم «المناعة النفسية العصبية» Psyconeuro immunology أو «PNI»، إنه مجال من المجالات الرائدة في العلوم الطبية. وهذا الاسم ذاته يعلن عن الروابط بين الجوانب السيكولوجية أي «النفس»، والعصبية بمعنى جهاز الغدد الصماء العصبي التي تجمع بين الجهاز العصبي، والأجهزة الهرمونية والمناعة، أي الجهاز المناعي.

ولقد وجد فريق من الباحثين أن المواد الحاملة للرسائل التي تعمل

بشكل واسع في كل من المخ والجهاز المناعي، تكون أكثر كثافة في المناطق العصبية التي تنظم الانفعالات. وجاء «ديڤيد فيلتن» David Filten أحد زملاء «آدر»، بأقوى الأدلة على وجود سبيل فيزيقي مباشر يسمح للعواطف بالتأثير في الجهاز المناعي. فقد لاحظ أن للعواطف تأثيرا قويا في الجهاز العصبي الذاتي، ينظم كل شيء بدءامن مقدار إفراز الأنسولين وحتى مستويات ضغط الدم. ثم اكتشف «فيلتن» مع زوجته «سوزان» وبعض الزملاء، نقطة التقاء يتحدث عندها الجهاز العصبي الذاتي حديثا مباشرا مع الخلايا الليمفاوية، والخلايا البلعمية وهي من خلايا جهاز المناعة.

وجدوا في دراستهم بالميكروسكوب الإليكتروني نقاط اشتباك تتلاصق فيها نهايات أعصاب الجهاز اللاإرادي مباشرة بهذه الخلايا المناعية. تسمح نقاط الاتصالات الفيزيقية هذه للخلايا العصبية بأن تطلق رسائل عصبية لتنظيم خلايا المناعة، والواقع أنها تعطي إشارة جيئة وذهابا. وهذه النتائج نتائج ثورية، حيث لم يسبق أن توقع أحد أن تكون الخلايا المناعية هدفا للرسائل الآتية من الأعصاب.

مضى «فيلتن» خطوة أبعد بأن اختبر أهمية نهايات الأعصاب في عمل الجهاز المناعي. أجرى تجارب على حيوانات، أزال بعض أعصابها من العقد الليمفاوية والطحال، حيث تُخزن الخلايا العصبية أو تُصنع، ثم استخدم الفيروسات لإثارة الجهاز المناعي. كانت النتيجة: انخفاضا هائلا في الاستجابة المناعية للفيروس، فاستنبط أن الجهاز المناعي من غير نهايات الأعصاب لا يستجيب كما يجب للفيروس.

باختصار، لا يرتبط الجهاز العصبي فقط بالجهاز المناعي، لكنه أساسي أيضا لعمل الجهاز المناعي الصحيح.

هناك مسار رئيسي آخر، يربط العواطف بالجهاز المناعي من خلال أثر الهرمونات التي تفرز تحت ضغط التوتر هرمونات «الكاتيكولامين» Catecholamines المعروف باسم «الأدرينالين» و «النورادينالين»، والكورتيزول، والبرولاكتين، وأفيونات الجسم الطبيعية، والبيتا - إندورفين، والإنكفالين، كلها تفرز في أثناء استثارة التوتر. ولكل هذه المواد أثر شديد في الخلايا المناعية. وعلى الرغم من تعقدالعلاقات، فإن الأثر الرئيسي هو أنه عندما تزداد نسبة هذه الهرمونات داخل الجسم، فإن عمل الخلايا المناعية يكون

أبطأ، فالتوتر يقلل المقاومة المناعية، مؤقتا على الأقل. ومن المفترض أن يحدث هذا التقليل للاحتفاظ بالطاقة لأن الأولوية تكون للحالة الطارئة الأكثر مباشرة والأهم للبقاء. أما إذا ظل التوتر مستديما ومكثفا وقويا فقد يصبح الأثر طويل الأمد.

ومازال علماء الميكروبيولوجي وغيرهم من العلماء يكتشفون المزيد عن هذه العلاقات التي بين المخ وجهاز القلب الوعائي وجهاز المناعة، بعد أن قبلوا بوجود هذه الأجهزة، فقد كانت فكرة وجودها تعتبر فكرة بها قدر من الراديكالية يوما ما.

العواطف المسمومة: البيانات الإكلينيكية

على الرغم من هذه الشواهد، مازال كثير من الأطباء أو معظمهم يتشككون في أن العواطف مسألة ذات أهمية إكلينيكيا. من بين أسباب هذا التشكك، أن التوتر والانفعالات السلبية تضعف خلايا المناعة المختلفة. لكن ليس من الواضح دائما إذا كانت هذه التغيرات كافية لإحداث فرق من الناحية الطبية.

ومع ذلك، فإن هناك عددا متزايدا من الأطباء بدأ يعترف بأهمية العواطف في علوم الطب. وعلى سبيل المثال، صرح الدكتور «كامران نزهات» Kamran Nezhat، طبيب النساء البارز والجراح المتخصص في المناظير بجامعة ستانفورد قائلا: «إذا أبلغتني سيدة في اليوم المحدد لإجراء العملية أنها خائفة ولا تريد إجراءها، فإنني ألغي العملية...»، ويستطرد قائلا: «يعرف كل جراح أنه من الصعب أن تنجح عملية لأشخاص مذعورين. هم ينزفون كثيرا، ويتعرضون أكثر للعدوى والمضاعفات، ويحتاجون للشفاء إلى وقت أطول، والأفضل أن يكونوا هادئين».

والسبب صريح: الذعر والقلق يرفعان ضغط الدم، والأوردة المتسعة بسبب ضغط الدم تنزف بغزارة أشد إذا قطعها مبضع الجراح. والنزف من أكثر المضاعفات الجراحية خطورة، وقد يؤدي أحيانا إلى الوفاة.

أخذت الشواهد تتزايد بثبات على الأهمية الإكلينيكية للعواطف والانفعالات. ربما جاءت أكثر البيانات إثارة عن الأهمية الطبية للعواطف، من تحليل نتائج (101) دراسة صغيرة، جمعت نتائجها في دراسة أكبر تضم

بضعة آلاف من الرجال والنساء. تؤكد الدراسة أن الانفعالات المشوشة ضارة بالصحة إلى حد ما. وتبين أن من يعانون من قلق مزمن، وفترات طويلة من الحزن والتشاؤم، وتوتر دائم، أو عداوة لا تفتر، أو طباع حادة وشكوك، هؤلاء يتعرضون ضعف ما يتعرض له غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض مثل الربو، والتهاب المفاصل، والصداع، وقرح المعدة ، ومرض القلب. وهذا الاتساع في النطاق يجعل الانفعالات المزعجة، تماثل سموما خطرة كالتدخين مثلا، أو ارتفاع نسبة الكولسترول في مرض مثل مرض القلب ... أي أنها خطر كبير على الصحة.

ومن المؤكد أن هذا يمثل ارتباطا إحصائيا واسع النطاق يوضح أن كل من يعيش هذه المشاعر المزمنة سيقع فريسة الأمراض بسهولة أكثر. غير أن الأدلة أوسع نطاقا مما تشير إليه هذه الدراسة الشاملة من دور فاعل تلعبه العاطفة في الأمراض. وستوضح لنا نظرة أكثر تفصيلا إلى بيانات الانفعالات المحددة، وخاصة الثلاثة الكبار منها : الغضب، والقلق، والاكتئاب، أن للمشاعر أهمية طبية، على الرغم من أن الآليات البيولوجية التي تأثرت بها هذه الانفعالات، لم تفهم بعد تمام الفهم.

عندما يكون الغضب انتحاريا

حكى رجل عن حادثة وقعت له، تعرض فيها لصدمة في جانب سيارته، أدت إلى إنهاء رحلة كان يعتزم القيام بها. وبعد مشوار مضن من الروتين في شركة التأمين، وورش السمكرة خرج مدينا بـ (800 دولار)، ولم يكن هو المخطئ، وكان الضجر يستبد به ويشعر بالاستياء كلما استقل السيارة. وانتهى به الأمر ببيع السيارة. وظل هكذا كلما استرجع هذا الحادث، ينتابه الغضب الشديد.

استدعيت هذه الذكرى المرة إلى الفكر عمدا، كجزء من دراسة عن الغضب، وتأثيره في مرضى القلب بكلية طب جامعة ستانفورد. كان كل المرضى في هذه الدراسة مثل ذلك الرجل الغاضب يعانون من الإصابة بأزمة قلبية أول مرة، وكان السؤال هل كان للغضب تأثير مهم من أي نوع في وظيفة القلب. وكانت النتيجة مدهشة: فعندما استرجعوا تذكر الأحداث التي فجرت غضبهم، هبطت كفاءة ضخ الدم من القلب بنسبة 5٪. وهبطت

كمية الدم التي يضخها القلب في بعض المرضى إلى ٧٪ أو أكثر. هذا المعدل إشارة إلى نقص كمية الدم الواصلة لعضلة القلب، وهذا مستوى خطير في نقص تدفق الدم إلى القلب في رأي إخصائي أمراض القلب.

لم يحدث هذا الهبوط في كفاءة ضخ الدم في حالة المشاعر المؤلمة الأخرى مثل القلق، أو الإجهاد الجسماني، ويبدو أن الغضب هو الانفعال الوحيد الذي يضر القلب. وقال المرضى إنهم باسترجاع الحادث المزعج، شعروا بالغضب بدرجة تصل إلى نصف حالة الغضب الشديد التي كانوا عليها في أثناء الواقعة الحقيقية.

كانت هذه النتيجة جزءا من مجموعة أكبر من الشواهد التي ظهرت في عشرات البحوث تشير إلى قوة تأثير الغضب في تدمير القلب. لم تصمد الفكرة القديمة القائلة إن نموذج الشخصية من المجموعة (أ) التي يرتفع ضغطها سريعا معرضة بدرجة كبيرة لأمراض القلب. ومن هذه النظرة غير المؤكدة، نشأت نتيجة جديدة هي: أن المشاعر العدائية تعرض الناس لخطر الأمراض.

جاءت كثير من البيانات المتعلقة بالعدواة من بحث قام به الدكتور «ردفورد وليامز» Redford Williams «بجامعة «ديوك» Duke. وجد «وليامز» أن الأطباء الذين حصلوا على أعلى الدرجات في اختبار «العداوة» عندما كانوا طلبة في كلية الطب، كان احتمال وفاتهم في سن الخمسين يزيد سبع مرات عن زملائهم الذين حصلوا على درجات منخفضة في اختبار«العداوة»، اتضح أن ميلهم للغضب كان مؤشرا قويا على وفاتهم في سن أصغر، وليس نتيجة لعوامل الخطر الأخرى، مثل التدخين، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة الكولسترول. كما بينت نتائج أبحاث الدكتور «چون بيرفوت» John Barefoot بجامعة نورث كارولينا، أن مرضى القلب الذين تجرى لهم عمليات تصوير شرايين القلب بإدخال أنبوب في الشريان التاجي لقياس حجم ما حدث به من تدمير، بينت النتائج ارتباط درجات اختبار « العداوة» بمدى خطورة أمراض الشريان التاجي.

ومن الطبيعي ألا يكون الغضب وحده سبب أمراض الشريان التاجي، فهو عامل من بين عوامل أخرى متداخلة. وكما فسر لي الدكتور «بيتر كوفمان» Peter Kaufman نائب رئيس فرع الطب السلوكي بمعهد القلب

الوطني، هذا قائلا: «لا نستطيع أن نحدد إذا كان الغضب والمشاعر العدائية، يلعبان دورا عرضيا في التطور المبكر لأمراض الشريان التاجي، أو تعميق هذه المشكلة، أو كليهما بمجرد أن يبدأ مرض القلب. ولكن إذا درسنا حالة شخص في العشرين من عمره، ينفعل بالغضب بصورة متكررة، نجد أن كل انفعال غضب عارض يضيف ضغطا إضافيا على القلب، بزيادة معدل خفقانه وضغط الدم فيه. وعندما يتكرر هذا مرات ومرات، يمكن حدوث الضرر بالقلب...»، لأن اضطراب تدفق الدم داخل الشريان التاجي خاصة مع كل نبضة قلب، «يمكن أن يحدث تمزقا خفيفا في الشريان، فينمو مصدر البلاء. فإذا زادت خفقات قلبك عن معدلها الطبيعي، وارتفع ضغط الدم لأنك معتاد على الغضب، يؤدي هذا إلى حدوث الكارثة خلال ثلاثين عاما، فيصاب القلب بمرض الشريان التاجي».

وتؤثر الآليات التي حفزها الغضب في كفاءة القلب كمضخة بمجرد تطور مرض القلب، كما جاء في دراسة عن «أثر ذكريات الغضب في قلوب المرضى». هذا الأثر البحت يجعل الغضب عاملا مهلكا لمرضى القلب على وجه الخصوص. وقد أظهرت - على سبيل المثال - الدراسة التي قامت بها كلية الطب بجامعة ستانفورد على (1012) بين رجل وامرأة، أصيبوا بأول أزمة قلبية، ثم تابعت الدراسة حالتهم على مدى ثماني سنوات، أظهرت أن الرجال الذين كانوا في البداية أكثر هجومية وعدوانية عانوا من معدل أعلى في الإصابة بالأزمة القلبية الثانية. وجاءت نتائج متشابهة في دراسة أخرى قامت بها كلية الطب بجامعة «ييل» Yaleعلى 929 مريضا نجوا من أزمات قلبية، وعاشوا بعدها عشر سنوات. بينت الدراسة أن احتمال الوفاة بالسكتة القلبية للفئة المعروفة بسرعة الإثارة والانفعال بالغضب، تزيد ثلاث مرات عن المرضى هادئي الطباع. ويتفاقم خطر الغضب خمس مرات أخرى إذا كانت نسبة الكولسترول مرتفعة.

أبرز الباحثون في جامعة «ييل» أن الغضب وحده، قد لا يكون سبب ارتفاع معدل خطر الوفاة بأمراض القلب، إنما الانفعالية السلبية المكثفة من أي نوع كانت هي التي تؤدي إلى انبعاث هرمونات التوتر بانتظام في الجسم. وعموما، ترجع أقوى الروابط العملية بين الانفعالات وأمراض القلب إلى الغضب. وعلى سبيل المثال، عندما سئل أكثر من 1500 رجل

وامرأة تعرضوا لأزمات قلبية، عن حالتهم الانفعالية في الساعات التي سبقت الأزمة القلبية، وذلك في البحث الذي أجري في كلية طب جامعة هارڤارد، تبين أن خطر السكتة القلبية قد تضاعف مع مزيد من الغضب مع مرضى القلب بالفعل. واستمر تزايد الخطر لمدة ساعتين تقريبا بعد إثارة انفعال الغضب.

ومن ناحية أخرى، هناك أخبار مبشرة، لن يكون الغضب المزمن حكما بالإعدام. والعداوة عادة يمكن تغييرها. سُجلت مجموعة من مرضى الأزمة القلبية بجامعة ستانفورد في برنامج خصص لمساعدتهم في تخفيف المواقف التي تجعلهم سريعي الغضب، نتج عن تدريبهم السيطرة على انفعال الغضب انخفاض في معدل حدوث الأزمة القلبية الثابتة بنسبة 44٪ على مَنْ لم يحاولوا تغيير انفعالاتهم العدائية. حقق البرنامج الذي وضعه «وليامز» نتائج مفيدة مشابهة. يعلم هذا البرنامج مثل برنامج «ستانفورد»، عناصر الذكاء العاطفي الأساسية، وخاصة التنبه عند بداية إثارة الغضب، والقدرة على تنظيمه بمجرد بدايته، والإحساس بالتعاطف. ويطلب من المرضى تسجيل أفكارهم العدائية بسرعة، ومحاولة إيقافها إذا استمر معهم. ويُشجع هؤلاء المرضى عمدا باستبدال أفكارهم العدائية القاسية بأفكار معقولة من خلال المواقف التي تتم فيها التجربة. فإذا تأخر المصعد ـ مثلا ـ يبحث عن سبب لاإرادي في تأخيره، بدلا من اندلاع الغضب ضد شخص مجهول متخيل. ويتعلم هؤلاء أيضا القدرة على الأشياء من منظور الآخرين. فالتعاطف ـ حقا ـ هو بلسم الغضب.

التوتر: قلق أكثر من اللازم ... وفي غير محله

«أنا دائم القلق والتوتر. بدأت هذه الحالة في المدرسة الثانوية. كنت طالبا متفوقا من الدرجة الأولى، دائم القلق على درجاتي، وحب أساتذتي وزملائي. كنت واقعا تحت ضغوط كبيرة من والدي لأجتهد وأكون قدوة في المدرسة. أظن أن هذه الضغوط حاصرتني لأن مشاكل معدتي بدأت وأنا في السنة الثانية من المدرسة الثانوية. ومنذ ذلك الوقت التزمت بعدم شرب الكافيين وتناول الوجبات المشبعة بالتوابل لاحظت أن معدتي يعتصرها الألم، كلما شعرت بالقلق والتوتر. وهكذا أصبحت دائم القلق بالنسبة لأي

شيء، ومنذ ذلك الوقت وأنا أشعر بالغثيان دائما.

القلق ـ أو الهم الذي تسببه ضغوط الحياة ـ قد يكون هو أكبر انفعال له وزنه كدليل علمي يربط بينه وبين بداية الأمراض ويحدد مسار العلاج. أما لو ساعدنا القلق على التأهب للتعامل مع بعض الأخطار، فإنه بذلك يكون مفيدا. لكنه غالبا ما يكون مبالغا فيه في حياتنا المعاصرة وفي غير محله. فالهم والضيق يأتي في مواجهة مواقف يجب أن نعيشها، أو نستحضرها. مواقف، ليست أخطارا تتطلب مواجهتها. إن نوبات القلق المتكررة تسبب توترا شديدا. والمرأة دائمة القلق، التي تشعر بالألم في بطنها من الأمثلة المعهودة في الكتب الدراسية عن تأثير القلق والتوتر في تفاقم المشاكل الطبية.

لاحظ السيكولوجي «بروس ماكوين» Bruce Mc Ewen بجامعة ييل في بحث موسع نشره العام 1993 في مجلة Archive of International Medicine، حول العلاقة بين التوتر والمرض، لاحظ مجموعة كبيرة من التأثيرات. وجد أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان، وزادت سرعة التأثر بالعدوى الفيروسية، كما تفاقم تكوّن الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية. كما عجل القلق أيضا ببداية مرض السكر للمجموعة الأولى منه «Type1»، وأثر في نتيجة علاج مرض السكر من المجموعة الثانية «Type II»، وزاد من نوبات الربو. وقد يؤدي التوتر أيضا إلى حدوث قرحة في المعدة، ويفاقم أعراض التهاب غشاء القولون المخاطي، والتهاب الأمعاء. ويتعرض المخ ذاته نتيجة لتأثير التوتر المستمر، للإجهاد الشديد الذي يضر « قرن آمون» Hippo campus وبالتالي يضر الذاكرة نفسها . يقول « مالوين» : « تتزايد الدلائل عموما، على أن الجهاز العصبي يبلى تحت وطأة ما يعانيه المتوترون من البشر».

ومن أكثر الشواهد إثارة للاهتمام على تأثير التوتر في الحالة الصحية بحوث الأمراض المسببة للعدوى، مثل نزلات البرد، والأنفلونزا، والهربس. ومن المعروف أننا جميعا نتعرض باستمرار لمثل هذه الفيروسات، لكن جهازنا المناعي يقاومها. أما إذا تعرضنا لتوتر انفعالي، فسنجده يفشل غالبا في مقاومتها. وبينت التجارب التي فحصت فيها مباشرة قوة الجهاز المناعي، أن قوته ضعفت نتيجة التوتر والقلق. ولم يكن واضحا في مثل هذه التجارب،

إذا كان لضعف المناعة أهمية إكلينيكية، وهل هذا الضعف من الشدة بحيث يفتح الباب للأمراض. ومن ثم نجد أن أقوى الروابط العلمية بين التوتر والقلق، وبين سرعة تأثر العلاج الطبي بهما، تأتي في الدراسات التي تابعت الحالات على مدى زمن معين. وتبدأ هذه الدراسات بالأصحاء ثم تراقب تصاعد التوتر، وما يتبعه من ضعف الجهاز المناعي، إلى أن يحدث المرض.

قام «شيلدون كوهين» Sheldon Cohen السيكولوجي بجامعة «كارنجي ـ ميللون» Carnegie Mellon، ويعمل مع علماء وحدات أبحاث أمراض «البرد»، بإجراء دراسة من أهم الدراسات التي أثارت اهتماما علميا كبيرا، قيم حجم التوتر الذي يتعرض له الناس في حياتهم تقييما دقيقا، ثم عرضهم بطريقة نظامية لفيروس البرد. وجد «كوهين» أن الفيروس. لم يصب كل من تعرضوا له بنزلة برد، لأن جهاز المناعة القوي لدى أغلبهم استطاع مقاومة الفيروس، إلا أنه وجد أيضا أنه بقدر حجم الضغوط والتوتر في حياة البعض، فإنه الاحتمال الأكبر لإصابتهم بنزلة البرد. حيث أصيب بنزلة البرد 27٪ فقط من الذين تعرضوا للفيروس، مما يدل مباشرة على أن التوتر ذاته يضعف جهاز المناعة ... (كانت هذه النتيجة إحدى النتائج العلمية التي أكدت ما أشار إليه الجميع، وباتت تمثل نقطة تحول لدقتها العلمية).

كما أظهرت القوائم التي سجلها الأزواج للمشاحنات والأحداث المزعجة مثل المعارك الزوجية، التي حدثت لهم خلال ثلاثة أشهر قبل إجراء هذه الدراسة مثالا قويا يؤكد هذه النتيجة العلمية. فقد أصيب هؤلاء الأزواج بنزلة برد أو بعدوى في الحلق والأنف (الجهاز التنفسي العلوي)، بعد ثلاثة أو أربعة أيام من المضايقات المزعجة الشديدة التي حدثت بينهما. كانت تلك الأيام الفاصلة على وجه التحديد هي فترة الحضانة لكثير من فيروسات البرد الشائعة التي ظهرت أعراضها بعد توتر الزوجين وانزعاجهما الشديد فيما جعلهما عرضة للتأثر الشديد بالفيروس.

ينطبق أيضا نموذج عدوى التوتر على فيروس «الهربس» Herbes بنوعيه. النوع الذي يسبب ظهور قرح صغيرة على الشفتين، والنوع الآخر الذي يؤذي الجهاز التناسلي. وإذا حدث أن أصيب شخص بفيروس «الهربس»،

يظل الفيروس كامنا في جسمه ليظهر من وقت لآخر. وقد تتعقب الأجسام المضادة نشاط فيروس الهربس في الدم. بهذا المقياس، وجد أن فيروس الهربس قد نشط مرة ثانية في طلبة كلية الطب الذين كانوا يجتازون امتحان آخر العام، وفي النساء اللاتي انفصلن حديثا عن أزواجهن، وبين من كانوا تحت ضغط نفسي مستمر، بسبب رعايتهم لأحد أفراد الأسرة المصاب بمرض «الزهايمر».

ولا يتمثل خطر القلق فقط في خفض مستوى الاستجابة المناعية، بل إن بحثا آخر يثبت ما يحدث نتيجة لخطر القلق على جهاز القلب الوعائي وما له من آثار عكسية عليه. فبينما تشكل العدوانية المزمنة، ونوبات الغضب المتكررة أكبر خطر على مرضى القلب من الرجال، فإن القلق والخوف هما أكثر الانفعالات المهلكة بالنسبة للنساء. وأثبت بحث أجري في كلية الطب بجامعة ستانفورد على أكثر من ألف رجل وامرأة تعرضوا للأزمة القلبية الأولى، أن من أصيب من النساء بالأزمة القلبية للمرة الثانية هن من وصل بهن الخوف والقلق إلى ذروته. وقد ظهر الخوف في حالات كثيرة منها في شكل خوف مرضي شديد. وبعد الأزمة الأولى، توقف بعض المرضى عن قيادة سياراتهم، وترك البعض وظائفهم، أو انعزلوا في بيوتهم.

ولقد أمكن التوصل إلى تحديد دقيق للغاية للآثار الجسمية غير الظاهرة التي تنتج عن التوتر الذهني، والقلق من ذلك النوع الذي ينتج عن الأعمال التي يتعرض خلالها الإنسان لضغوط عصبية شديدة أو عن العيش في ظروف تسبب مثل هذه الضغوط مثلما هي حال الأمهات الوحيدات اللاتي يعلمن أطفالا، ويجمعن بين رعاية الأطفال والعمل. ولقد أجرى «ستيفن مانوك» عالم النفس بجامعة «بيتسبرج» تجربة على ثلاثين متطوعا يعيشون محنة توتر شديد حيث أدخلهم في المعمل وأخذ يرصد مادة في دم الرجال تسمى «آدينسين تريفوسفت» Adensine triphosphate أو «ATP» التي تفرزها صفائح الدم، وهي مادة تحفز تغيرات في الأوعية الدموية، قد تؤدي إلى الأزمات القلبية والسكتة الدماغية. وبينما كان المتطوعون تحت ضغط توتر مكثف، ارتفع مستوى مادة الـ «ATP» ارتفاعا حادا، وزاد معدل ضربات القلب، وارتفع ضغط الدم.

ويبدو أن الأخطار التي تهدد الصحة، كما هو مفهوم، أكبر كثيرا بالنسبة

لمن يؤدون أعمالا يتعرضون فيها لشد عصبي كبير: أعمال تتطلب تأدية العمل في ظل ضغوط شديدة، بينما يعجزون عن التحكم في هذه الضغوط، ولا يعرفون كيف ينجزون أعمالهم. خذ مثلا، سائقي «الباصات»، والمآزق التي يقابلونها والتي تؤدي إلى أعلى درجات التوتر. وقد تبين من دراسة على (569) من مرضى سرطان القولون والمستقيم، ومعهم مجموعة مقابلة للمقارنة، أن من قالوا إنهم عانوا من التوتر الشديد خلال السنوات العشر السابقة نتيجة الإثارة المتفاقمة في العمل، كان احتمال تطور إصابتهم بالسرطان أكثر خمسة أضعاف ممن لم يقاسوا مثل هذا التوتر في حياتهم.

وتستخدم اليوم تقنيات الاسترخاء إكلينيكيا للتخفيف من أعراض الأمراض المزمنة واسعة التنوع، ومن المعروف أن الاسترخاء وسيلة للحد من الإثارة الفسيولوجية الناتجة عن التوتر. نذكر من هذه الأمراض المزمنة، نماذج مرض السكر، والتهاب المفاصل، والربو، واضطراب الجهاز المعدي المعوي، والآلام المزمنة، وهذا قليل من كثير. وأي أعراض لهذه الأمراض يمكن أن تتفاقم إلى حد ما نتيجة التوتر والشد العصبي ومساعدة المرضى على الاسترخاء وعلى معالجة مشاعرهم المضطربة، يمكن أن تساعد المرضى على التخفيف من آلامهم في كثير من الأحيان.

ثمن الاكتئاب

تبين من تشخيص حالة إحدى المريضات، أنها مصابة بسرطان الثدي الخبيث الذي يعاود الانتشار، وقد عاودها الورم سنوات عدة، بعد أن ظنت أن الجراحة التي أجرتها ناجحة. ولم يعد بإمكان طبيبها المعالج، والحال هذه، أن يتحدث عن احتمال شفائها، فكان ما بوسعه هو أن يوفر لها العلاج الكيميائي، لكي تعيش المريضة بضعة شهور أخرى من العمر في أفضل الأحوال. من المفهوم في هذه الحالة أن تكتئب المريضة لدرجة الانفجار في البكاء كلما ذهبت لزيارة طبيبها المتخصص في الأورام. كان الطبيب يطلب منها في كل مرة مغادرة مكتبه على الفور، كرد فعل لحالتها الاكتئابية.

وبصرف النظر عن الإيذاء النفسي الذي يسببه برود هذا الطبيب المختص في الأورام، فثمة سؤال يثور هنا، هل هناك أهمية من الناحية الطبية لعدم مراعاة الطبيب لحزن مريضته الدائم؟ مع تقدم حالة المرض

الخبيث ألا يحتمل أن تؤثر فيه العاطفة فتعمل على وقف استفحاله...؟ وعلى حين أن اكتئاب المريضة يجعل من شهورها الأخيرة - بكل تأكيد - وقتا مظلما كئيبا، لكن الشواهد الطبية لم تؤكد بعد أن الكآبة قد تؤثر في تفاقم السرطان. وإذا نحينا مرض السرطان جانبا، نجد أن قلة من الدراسات تشير إلى دور الاكتئاب في زيادة حالة المرض سوءا منذ بدايته. أما وقد تزايدت الشواهد بالنسبة لمرضى الأمراض الخطيرة الذين يعانون من الاكتئاب فإن المفيد من الناحية العلاجية أن نعالج الاكتئاب الذي أصيبوا به أيضا.

ومن تعقيدات علاج الاكتئاب لدى المرضى بأمراض جسمية أن أعراضه تلتبس مع أعراض أمراض أخرى، ولا يفهمها بعض الأطباء الذين لم يتدربوا جيدا على التشخيص السيكولوجي. ومن بين هذه الأعراض فقدان الشهية، والميل إلى النوم غير الطبيعي. وقد يترتب على عدم تشخيص الاكتئاب تفاقم المشكلة، مادام الاكتئاب نفسه ـ مثل اكتئاب مريضة سرطان الثدي الباكية ـ يمر على الطبيب دون ملاحظة أو علاج. وربما يزيد هذا الفشل في التشخيص والعلاج من خطر الوفاة في الأمراض الخطيرة.

وعلى سبيل المثال، توفي خلال السنة الأولى 12 مريضا من 13 مريضا مكتئبا من بين مائة مريض أجريت لهم عملية زرع نخاع العظام، بينما ظل على قيد الحياة 34 مريضا من بين 87، عامين آخرين. أما مرضى الفشل الكلوي المزمن ممن كانوا يعالجون بالغسيل الكلوي، ويعانون من حالات الاكتئاب الحادة، فقد توفوا خلال عامين. كان الاكتئاب مؤشرا أقوى على اقتراب وفاتهم من الأعراض الجسمية ذاتها. ومن هنا فإن الارتباط بين الانفعالات والحالة المرضية لم يكن بيولوجيا ولكنه ارتباط واضح مع ذلك في هذه المواقف.

وقد تبين أن المرضى المكتئبين أسوأ كثيرا في استجابتهم لنظامهم العلاجي، فلا يلتزمون بنظامهم الغذائي مما يعرضهم لمخاطر صحية جسيمة.

ويبدو أن مرض القلب يتفاقم بالاكتئاب. ففي دراسة شملت 282 شخصا بين رجل وامرأة في منتصف العمر أجريت على مدى 12 عاما، اتضح أن معدل الوفيات من هذا المرض تزداد بين مَنْ يعانون من اليأس والإحباط.

أما فـي النسبـة الأكثر اكتئابـا بيـن هـؤلاء والتـي تصل إلى نحو 3٪ فقد بلغـت نسبة الوفيات أربعة أضعاف نسبتها بين غير المكتئبين.

ويشكل الاكتئاب ـ فيما يبدو ـ خطرا مميتا على من يبقـى علـى قيـد الحياة من مرضى القلب. فقد أظهرت دراسة أجريت في مستشفى مونتريال على مرضى الاكتئاب الذين عولجوا من الأزمة القلبية الأولى، فتبين أنهم أكثر عرضة لخطر الموت خلال الشهور الستة التالية بعد علاجهم. وزاد معدل الوفاة خمس مرات بين المصابين بالاكتئاب الحاد، إذ بلغت النسبة مريضا واحدا من بين كل ثمانية مرضـى، بالمقارنة بغيرهم من مرضـى القلب. ومن ثم تبين أن تأثير الاكتئاب يفوق كثيرا المخاطر الكبيرة الأساسية المسببة للوفاة بأمراض القلب، مثل اختلال وظائف البطين الأيسر، أو التاريخ المرضي عن الأزمات القلبية السابقة. ومن الآليات الممكنة التي قد تفسر زيادة ترجيح حدوث الأزمة القلبية التالية نتيجة الاكتئاب، تأثيراتها في اختلال ضربات القلب مما يزيد من خطورة عدم انتظام هذه الضربات، وهو خطر مميت.

اتضح أيضا أن الاكتئاب يعقد إمكان الشفاء من كسر مفصل الفخذ. فقد تبين من دراسة أجريت على نساء متقدمات في السن، أصبن بكسر في مفصل الفخذ، ودخلت آلاف منهن المستشفيات مع تقارير سيكولوجية، تبين تأخر خروج النساء المكتئبات من المستشفى ثمانية أيام بعد الأخريات غير المكتئبات... وبنسبة الثلث فقط من اللاتي يحتمل مقدرتهن على السير مرة أخرى. أما النساء المكتئبات اللاتي يتلقين مساعدة سيكولوجية لعلاج اكتئابهن جنبا إلى جنب مع رعايتهن الطبية بالعلاج الفيزيقي، فكانت مدة علاجهن أقل قبل إمكان المشي مرة ثانية، كما انخفض عدد مرات ترددهن على المستشفى خلال الشهور الثلاثة التالية لمغادرتهن المستشفى.

وبالمثل، أظهرت نتائج دراسة على المرضى الذين كانوا على قمة 10٪ من أقسى الحالات لتعدد الأمراض التي يقاسون منها، مثل أمراض القلب والسكر، وأظهرت الدراسة أن مريضا من كل ستة مرضى كان مريضا بالاكتئاب الخطير . بعد علاج هؤلاء المرضى من الاكتئاب انخفضت المدة التي كان أشد المرضى اكتئابا لا يمكنهم العمل في أثنائها، من 79 يوما إلى 51. وانخفضت بالنسبة لمن عولجوا من الاكتئاب الخفيف، من 62 يوما في

السنة إلى 18 يوما فقط.

الفوائد العلاجية للمشاعر الإيجابية

تراكمت الشواهد التي تثبت تأثير الغضب، والقلق، والاكتئاب في سير العملية العلاجية، حتى أصبحت موضع اهتمام كبير. فالقلق والغضب المزمنان يمكن أن يعرضا الإنسان لمجموعة من الأمراض، بينما لا يجعله الاكتئاب أكثر عرضة لها، لكنه قد يعوق الشفاء منها، ويزيد من خطر الوفاة خاصة مع الضعفاء من مرضى الحالات القاسية.

وإذا كانت الهموم العاطفية المزمنة تسمم الحياة، وتتخذ أشكالا عدة يترتب عليها عدد من الانفعالات المسممة، فإن العاطفة الإيجابية من جهة أخرى تساعد على الشفاء. فالضحك أو السعادة وحدها يمكن أن تغير مجرى أخطر الأمراض. وقد يبدو للبعض أن التأثير الذي تحدثه العواطف الحقيقية تأثير بسيط، لكننا نكتشف من خلال الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الناس، قدر لا يستهان به من المتغيرات المركبة التي تؤثر إيجابيا في مسار الأمراض.

تكلفة التشاؤم وعائدات التفاؤل

وللتشاؤم أيضا، مثل الاكتئاب، تكلفة طبية، وبالمثل هناك أيضا ميزات للتفاؤل. وهذا مثال على ذلك: فقد تمت عملية تقييم لدرجة التفاؤل والتشاؤم على 122 مريضا أصيبوا بأول أزمة قلبية. توفي 21 مريضا بعد 8 سنوات من بين 25 مريضا كانوا أكثر المجموعة تشاؤما. بينما توفي 6 فقط من بين 25 مريضا كانوا أكثر المرضى تفاؤلا. ثبت أن استشرافهم الذهني كان أفضل مؤشر على بقائهم على قيد الحياة، أكثر من عوامل الخطورة الطبية التي تسببها الأزمة القلبية الأولى للقلب، وانسداد الشريان، ومستوى الكولسترول، أو ضغط الدم. وأظهر بحث آخر أن من أجروا عملية تحويل شريان وكانوا أكثر تفاؤلا شفوا بسرعة أكبر، وبمضاعفات أقل، في أثناء وبعد الجراحة، مقارنة بالمرضى الأكثر تشاؤما.

والأمل - مثل ابن عمه التفاؤل - له قوة شافية. فمن ينظرون للحياة بقدر كبير من الأمل، هم أفضل من يتحملون الشدائد القاسية، بما فيها

المشاكل الطبية الصعبة. فقد أثبتت دراسة على عدد من المصابين بالشلل الذين أصيبوا في نخاعهم الشوكي، أن من تمسكوا بالأمل أكثر من غيرهم، تمكنوا من تحقيق استعداد جسدي للحركة، مقارنة بنظرائهم في درجة الإصابة، لكنهم كانوا أقل أملا في الحياة. والأمل يؤثر تأثيرا كبيرا في حالات الشلل الناتج عن إصابة النخاع الشوكي، خاصة أن هذه المجالات تقتضي - مثلا- أن يظل شاب أصيب بالشلل من حادث وهو في العشرينيات على قيد الحياة، وسوف يظل هكذا بقية حياته. فكيفية استجابته العاطفية لهذه المأساة، هي التي تحدد فعالية أكبر لما يبذله من جهود اجتماعيا وجسديا.

أما عن أثر التشاؤم والتفاؤل في الصحة، فإن ذلك مسألة مفتوحة ولها تفسيرات عدة . وتشير إحدى النظريات إلى أن التشاؤم يؤدي إلى الاكتئاب الذي يتدخل بدوره في إضعاف مقاومة جهاز المناعة للأورام والعدوى. غير أن هذه النظرية لم تثبت حتى الآن، أو أنها تؤدي إلى أن يهمل المتشائمون أنفسهم. فقد أظهرت بعض الدراسات أن المتشائمين يدخنون ويتعاطون الخمور أكثر من المتفائلين، ويمارسون الرياضة أقل منهم، أي أنهم عموما يهملون العادات الصحية. وقد يأتي يوم نكتشف فيه أن سيكولوجية الأمل في حد ذاتها تساعد في معركة الجسم البيولوجية ضد المرض.

قليل من عون أصدقائي: القيمة العلاجية للعلاقات

العزلة والصمت من العوامل التي يمكن إضافتها إلى قائمة الأخطار الانفعالية ضد الصحة، كما أن الروابط العاطفية الوثيقة يمكن إضافتها إلى قائمة العوامل الوقائية. فقد تبين من الدراسات التي تمت على مدى عشرين عاما على أكثر من 37 ألف شخص، أن العزلة الاجتماعية، أي الإحساس بعدم وجود إنسان يمكن أن يشاركك مشاعرك الخاصة، أو أنك بلا علاقات وثيقة، هذا الإحساس يضاعف فرص المرض أو الموت. وفي تقرير نشرته مجلة «العلوم Science العام 1987 جاء: «إن خطورة العزلة على معدلات الوفيات مثل خطورة التدخين على معدلات الوفيات، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكولسترول، والسمنة، وعدم ممارسة الرياضة».

فإذا كان التدخين يزيد من خطر الوفاة بنسبة 1,6، فإن عامل العزلة

يزيد من خطر الوفاة بنسبة 2,0 مما يجعل خطره أكبر على الصحة.

كما أن العزلة أصعب على الرجال من النساء. حيث ارتفع احتمال موت الرجال المنعزلين اجتماعيا إلى ضعف أو ثلاثة أضعاف عن غيرهم ممن لهم علاقات اجتماعية واسعة. أما بالنسبة للنساء، فقد زاد خطر الوفاة مرة ونصف المرة عن النساء الاجتماعيات. وربما يأتي هذا الفرق بين الرجال والنساء في تأثير العزلة فيهم، لأن علاقات النساء العاطفية تتسم بالحميمية أكثر من الرجال. فقد تستريح المرأة لمثل هذه العلاقات الاجتماعية القليلة أكثر من الرجل الذي له العدد القليل نفسه من علاقاته الاجتماعية.

لكن الوحدة ليست مثل العزلة. فنحن نرى كثيرا من الناس يعيشون وحدهم أو يلتقون بعدد قليل من الأصدقاء، نراهم أصحاء وراضين عن حياتهم. والواقع أن الخطر الصحي يكمن في الإحساس الذاتي بالانقطاع عن الناس، وغياب الإنسان الذي يمكن أن نلجأ إليه. ولاشك في أن نتيجة هذه العزلة تنذر بالسوء، إذ يتولد عنها الجلوس وحيدا أمام شاشة التليفزيون، وانحسار ممارسة العادات الاجتماعية في المجتمعات المدنية، مثل النوادي، وتبادل الزيارات، والانضمام إلى جماعات المساعدة الذاتية، مثل جماعات مساعدة السكارى المجهولين، كبديل للعزلة.

وقد أظهرت دراسة على مائة مريض أجريت لهم عملية زرع نخاع العظام، مدى قوة العزلة كعامل ينذر بخطر الموت، وقوة العلاقات الوثيقة كعامل للشفاء. كانت نتيجة الدراسة أن 54٪ من هؤلاء المرضى الذين شعروا بتعاطف شديد من زوجاتهم وأسرهم وأصدقائهم، عاشوا عامين بعد نجاح العملية، مقابل 20٪ من المرضى الذين افتقدوا مثل هذا العون العاطفي.

وبالمثل تضاعف احتمال إطالة عمر كبار السن الذين يعانون من الأزمات القلبية عاما أكثر، لأنهم يعتمدون على شخص أو أكثر يساندهم عاطفيا بعد تعرضهم للأزمة القلبية، مقارنة بمن افتقدوا أي سند عاطفي.

وربما كانت الدراسة السويدية التي نشرت العام 1993م، من أهم الشهادات الدالة على قوة الروابط العاطفية على الشفاء. فقد أجري اختبار طبي على كل سكان مدينة «جوتبرج» Goteberg السويدية من الرجال مواليد العام 1933م. وبعد سبع سنوات، تم الاتصال بـ «752» ممن حضروا ذلك الاختبار . توفي من هذا العدد 41 خلال هذه السنوات.

وجدت الدراسة أن معدل الوفيات زاد ثلاث مرات فيمن عاشوا حياة مليئة بالتوتر الانفعالي الشديد، على معدل مَنْ عاشوا حياة هادئة. وأظهرت أن الهموم العاطفية تمثلت في مشاكل مالية، أو في الشعور بعدم الأمان في العمل، أو بسبب استغناء العمل عنهم، أو بسبب الشروع في الطلاق، وكانت ثلاث مشاكل أو أكثر من هذه المشاكل قد حدثت خلال العام السابق على الاختبار الطبي. كانت هذه المشاكل مؤشرا قويا ينذر بالوفاة خلال السنوات السبع التالية، أكثر مما تنبأت به الحالات المصابة بارتفاع ضغط الدم، وزيادة تركيز الدهون في الدم «Triglycerides»، أو ارتفاع مستوى الكولسترول.

وأثبتت الدراسة أن الرجال الذين اعتمدوا على شبكة من العلاقات الحميمية، مثل الزوجة، والأصدقاء المقربين وما شابه، لم تثبت أي علاقة بين ارتفاع مستوى التوتر ومعدل الوفيات بينهم. كان وجود من يلجأون إليهم ويتحدثون معهم، ويتلقون منهم السلوى والمساعدة والاقتراحات، ما حماهم من تأثير شدائد الحياة وصدماتها.

ويبدو أن نوعية العلاقات وحجمها هما مفتاح تخفيف التوتر. فالعلاقات السلبية لها ضريبتها، لأن المجادلات الزوجية - مثلا - لها تأثيرها السلبي في جهاز المناعة، كذلك وجدت دراسة أجريت على رفاق الغرفة الواحدة في إحدى الكليات، أنه كلما زاد شعور رفيقي الحجرة الواحدة بعدم استلطاف الآخر، زادت سرعة تعرضهما لنزلات البرد والأنفلونزا، وتعددت مرات زيارتهما للطبيب. وقد أخبرني السيكولوجي «چون كاشيوبو» John Caccioppo بجامعة «أوهايو» Ohio، الذي أجرى هذه الدراسة على رفاق الحجرة الواحدة: «إن العلاقات اليومية مع الناس هي أهم العلاقات في حياة الإنسان، لأنها تؤثر تأثيرا حاسما في صحتك ... وكلما زادت أهمية هذه العلاقات في حياتك زادت أهميتها للصحة...».

قدرة المساندة العاطفية على الشفاء

ينصح روبين هود شابا من أتباعه في كتابه «مغامرات روبن هود المرحة» قائلا: «احك لنا مشاكلك، وتحدث بحرية ... إن فيضا من الكلمات يخفف دائما من آلام القلوب، مثلها مثل مياه السد عندما يمتلئ حتى يفيض...». لهذه الحكمة الشعبية ميزة كبرى، إذ يبدو أن التخفيف عن القلب المهموم

دواء جيد. وها هي نصيحة «روبن هود» تجد تأييدا علميا من «جيمس بنيبيكر» James Pennebaker، السيكولوجي بجامعة «سوثرن ميثودست» Sothern Methodist، الذي أجرى مجموعة تجارب، تحدث فيها الناس عن الأفكار التي تؤرقهم، فكان لمعظمها تأثير طبي مفيد. استخدم «جيمس» في هذه التجارب طريقة بسيطة للغاية، طلب فيها من المشتركين كتابة الأحداث التي مرت بهم خلال يوم إلى خمسة أيام، وأكبر الصدمات التي عانوا منها أو بعض لحظات القلق التي مرت بهم، كما ترك لهم حرية الاحتفاظ بما يكتبون إذا أرادوا ذلك.

كان تأثير هذه الاعترافات مذهلا: زادت بعدها قوة فعالية المناعة، وانخفض عدد زيارتهم للمركز الصحي في الشهور الستة التالية للتجربة، كما انخفض عدد أيام تغيبهم عن العمل. بل أكثر من ذلك تحسنت فعالية إنزيمات الكبد، وكانت أكبر نسبة تحسن في فعالية المناعة، عند من أثبتت اعترافاتهم الكتابية اضطرابا وتشوشا في مشاعرهم. وهكذا انبثق من هذه التجربة «أصح نموذج» للتنفيس عن المشاعر المؤلمة، بدأ التعبير عن أشد مشاعر الحزن والتوتر والغضب، وعن أي مشاعر مزعجة، أي إخراج موضوع الكرب من الصدر بعد ذلك. وخلال الأيام التالية، بعد سرد القصة في نسيج اعترافي متكامل، يكتشف المعترف المعنى الذي احتوته الصدمة أو العذاب الذي عاشه.

وهكذا تبدو هذه العملية الاعترافية مماثلة لما يكتشفه العلاج النفسي في مثل هذه المشاكل. وتشير نتائج «بنيبيكر» أن هناك أسبابا وجيهة تبين أهمية إضافة العلاج السيكولوجي إلى المرضى الذين يعالجون طبيا، وأهميتها أيضا للعمليات الجراحية حيث يؤدي في معظم الأحيان إلى نتائج طبية أفضل من نتائج من يعالجون طبيا فقط.

وربما كان أقوى دليل على أهمية المساندة العاطفية إكلينيكيا، ما خرجت به الدراسة التي أجريت على مجموعات من النساء المريضات بسرطان الثدي الخبيث في أثناء علاجهن في كلية طب جامعة ستانفورد. عاد السرطان وانتشر بعد العلاج الأولي الذي يتم غالبا بالجراحة، في أجساد هؤلاء النساء. كانت المسألة من المنظور الإكلينيكي، مجرد وقت قبل أن تموت المريضات بالسرطان المنتشر في أجسامهن. لكن الدكتور «ديفيد

شبيجل» Dr. David Spiegel رئيس فريق هذه الدراسة، أصابه الذهول والمجموعة الطبية المعاونة له للنتائج التي خرجت بها هذه الدراسة. فقد عاشت النساء المصابات بسرطان الثدي المتقدم واللاتي يجتمعن أسبوعيا مع صديقاتهن، ضعف عمر المريضات بحالتهن نفسها، لكنهن واجهن المرض وحدهن.

فما سبب هذا الاختلاف، على الرغم من أن كل المريضات حصلن على الرعاية الطبية نفسها؟ كان الاختلاف الوحيد هو اعتياد بعض المريضات الذهاب إلى مجموعات من النساء يستطعن التخفيف عن آلامهن، بتفهم محنتهن، ولديهن الرغبة في الاستماع إلى مخاوفهن وآلامهن وغضبهن. كانت هذه اللقاءات هي المكان الوحيدالذي تستطيع فيه المريضات التنفيس عن انفعالاتهن بلا تحفظ، لأن الأخريات يخشين التحدث معهن حول مرض السرطان وتوقع قرب وفاتهن. وجدت الدراسة أن المريضات اللاتي اعتدن حضور تلك المجموعات عشن 37 شهرا في المتوسط بعد العملية، بينما ماتت المريضات اللاتي لم يذهبن إلى تلك المجموعات بعد 19 شهرا في المتوسط، أي أن المريضات في المجموعة الأولى كسبن من العمر مدة أطول دون أدوية أو علاج طبي آخر. وقد فسر لي الطبيب النفسي الدكتور «جيمي هولاند» Jimmy Holland رئيس الأطباء النفسيين المتخصصين في الأورام بمستشفى «سلون كترينج ميموريال» Sloan Kettering Memorial ، مركز علاج الأورام بنيويورك، فسر ذلك بقوله: «يجب أن يكون كل مريض بالسرطان في مجموعة مثل هذه المجموعات...». فلو تصورنا أن هذه الطريقة السيكولوجية «دواء» يطيل عمر المريض، لكانت شركات الأدوية قد دخلت معارك من أجل إنتاجه...!

إدخال الذكاء العاطفي في الرعاية الصحية

ذهبت لإجراء اختبار تشخيصي بناء على أمر طبيبي المعالج، حُقنت بصبغة إشعاعية، أظهرت آثار دم في البول. كان ذلك يوم الفحص الروتيني العام، استلقيت على طاولة، بينما كان جهاز أشعة X يواصل مساره الأوتوماتيكي، يلف ويدور لأخذ صور متلاحقة لتقدم الصبغة الإشعاعية داخل الكليتين والمثانة. كان معي صديق حميم، هو نفسه طبيب أيضا، جاء

لزيارتي مصادفة لقضاء بضعة أيام معي. عرض علي اصطحابي إلى المستشفى. جلس في الحجرة بينما كان جهاز أشعة X يدور على مساره لالتقاط زوايا جديدة. يلف ويدور ثم يلف ويصدر أصواتا.

استغرق الاختبار ساعة ونصف الساعة. دخل الحجرة في نهاية الاختبار أحد أخصائيي أمراض الكلى، وقدم نفسه بسرعة، واختفى لفحص أشعة x، ولم يعد إلينا ليخبرني بنتيجة الأشعة.

غادرنا حجرة الاختبار، ومررنا أنا وصديقي على أخصائي الكلى. لم أستطع أن أسأله السؤال الوحيد الذي ظل يشغل تفكيري طوال الصباح، كان من الصعب علي التركيز، وشعرت برعشة ودوار بعد عملية الاختبار. لكن صديقي الطبيب سأل أخصائي الكلى نيابة عني قائلا: « دكتور: توفي والد صديقي بسرطان المثانة، وهو قلق لمعرفة إذا كانت الأشعة أظهرت ما يشير إلى وجود سرطان...؟».

أجاب أخصائي الكلى باقتضاب: « لم يظهر شيء غير طبيعي»، وأسرع إلى موعد الكشف التالي.

هذا السؤال الذي يعتبر أهم سؤال بالنسبة لي ولم أستطع أن أسأله، هو السؤال الذي يتكرر آلاف المرات كل يوم في المستشفيات والعيادات في كل مكان. وقد وجدت دراسة أجريت على المرضى في غرف الانتظار بعيادات الأطباء، أن كل مريض لديه ثلاثة أسئلة أو أكثر يفكر في طرحها على الطبيب عندما يجيء دوره في الكشف. وجدت الدراسة أن المريض لا يتلقى إجابة إلا عن سؤال ونصف السؤال في المتوسط. تكشف هذه النتيجة عن أحد أساليب الطب هذه الأيام التي لا تلبي احتياجات المرضى العاطفية. ذلك لأن عدم إجابة الأطباء عن أسئلة المرضى تغذي إحساسهم بالشك والخوف والإخفاق التام، كما تؤدي أيضا إلى شعورهم بالحزن، وتوقف استمرارهم في نظامهم العلاجي الذي لا يفهمونه حق الفهم.

هناك وسائل كثيرة يمكن أن تزداد بها رؤية الطب رحابة لمصلحة صحة المرضى لتشمل واقع المريض العاطفي. من بين هذه الوسائل، تعريف المريض بالمعلومة الكاملة اللازمة للقرارات الواجب اتخاذها، روتينيا فيما يخص علاجه. وبالفعل، تقدم اليوم بعض الخدمات من خلال برامج الكومبيوتر لمن يطلب النشرات الطبية حول بعض متاعب المرضى، بحيث يصبح المريض

شريكا بالقدر نفسه مع أطبائه في اتخاذ القرارات السليمة. هناك أيضا - كمدخل آخر - برامج تعلم المرضى في دقائق قليلة، كيف يسألون أطباءهم الأسئلة على نحو سليم بحيث يغادرون عيادة الطبيب، وقد حصلوا على إجابات للأسئلة التي استغرقت تفكيرهم في أثناء انتظار دورهم في الكشف.

إن اللحظات التي يعيشها المرضى قبل إجراء عملية جراحية أو فحوص تكون مشحونة بالقلق، ومن ثم تصبح هذه اللحظات أول فرصة يمكن التعامل فيها مع البعد العاطفي للمرضى. وقد طورت المستشفيات حاليا التعليمات التي تقدمها للمرضى قبل إجراء العمليات الجراحية بما يساعدهم على تخفيف الخوف والقلق، وذلك بتعليمهم تقنيات الاسترخاء، والإجابة الشافية عن أسئلتهم قبيل العملية، والتوضيح الدقيق لاحتمال إحساسهم بالمعاناة خلال أيام عدة بعد العملية وفي أثناء فترة النقاهة. فماذا كانت النتيجة؟ شفي المرضى قبل الموعد المتوقع بيومين أو ثلاثة في المتوسط.

ولأن مريض المستشفى قد يشعر بالوحدة القاتلة، والمعاناة العاجزة، فقد بدأت بعض المستشفيات في تصميم غرف للمرضى تسمح لأفراد أسرة المريض بالبقاء معه، يعدون له الطعام ويهتمون به كما لو كان في بيته، وهي خطوة متقدمة نراها تحدث بالفعل في العالم الثالث.

ولاشك في أن التدريب على الاسترخاء يساعد المرضى على التعامل مع بعض أعراض همومهم، ومع الانفعالات التي قد تثير وتعمق هذه الأغراض. وتعتبر عيادة «چون كابات زن» John Kabat zinn المتخصصة في تخفيف التوتر، بالمركز الطبي بجامعة ماساشوستس، مثلا يحتذى في التدريب على الاسترخاء. وتقوم هذه العيادة بإعداد دورات تدريبية للمرضى مدتها عشرة أيام، يتدربون فيها على اليقظة ورياضة اليوجا. ويركز التدريب على تعليم المريض كيف يكون واعيا للأحداث الانفعالية في أثناء حدوثها، وتكريس وقته للتدريب على تمرين الاسترخاء العميق اليومي. كما سجلت المستشفيات برامج هذه الدورات التدريبية على شرائط تعرضها على شاشات التليفزيون، لتكون غذاء عاطفيا أفضل كثيرا للمرضى طريحي الفراش من مسلسلات التليفزيون التافهة.

ويمثل الاسترخاء ورياضة اليوجا جوهر البرنامج المبتكر لعلاج القلب الذي طوره الدكتور «دين أورنيش» Dean Ornish. فبعد عام واحد من هذا

البرنامج مصحوبا بنظام غذائي منخفض الدهون، أصبحت عملية قسطرة الشريان التاجي ممكنة بعد أن كانت تشكل خطرا لمرضى القلب، فقد تحركت الجلطة في الاتجاه العكسي. وقال لي «أورنيش» إن التدريب على الاسترخاء أهم جزء في البرنامج. هذا البرنامج يشبه برنامج «كابات زن» الذي يستفيد بما أطلق عليه «هربرت بنسون» اسم «استجابة الاسترخاء»، المضاد السيكولوجي لإثارة التوتر الذي يسهم في سلسلة واسعة من المشاكل الطبية.

وأخيرا تضاف إلى ما سبق، القيمة العلاجية لتعاطف الطبيب أو الممرضة مع المرضى، بالاستماع إليهم. هذا التعاطف يعني تقوية «الرعاية الصحية المرتكزة على العلاقات الشخصية»، وتمثل اعترافا بأن علاقة الطبيب بالمريض هي في حد ذاتها عامل له أهميته. ومن الممكن تكريس هذه العلاقة بسهولة أكثر إذا اشتمل التعليم الطبي على بعض أدوات الذكاء الاجتماعي الأساسية، وخاصة الوعي الذاتي، وفنون التعاطف مع الآخرين والإنصات لهم.

نحو طب يعتني بالنفس

إن الخطوات سالفة الذكر ما هي إلا مجرد بداية. لكن يجب علينا لإدراك تأثير الانفعالات أن نفكر جديا في أثرين رئيسيين للاكتشافات العلمية.

1- تنجح مساعدة الناس للمرضى في التخفيف من مشاعرهم المزعجة، كالغضب، والقلق، والاكتئاب، والتشاؤم، والشعور بالوحدة، فهذه المساعدة هي صورة من صور الوقاية من الأمراض. وبما أن البيانات تبين أن سموم هذه الانفعالات المزمنة تتساوى في أضرارها مع تدخين السجائر، لذا فإن مساعدة الناس لهؤلاء المرضى تجعلهم قادرين على معالجتها بفاعلية بما يحقق نتائج طبية عظيمة، كتلك التي تتحقق حين يقلع أكثر المدخنين بشراهة عن التدخين. ولتحقيق هذا ليكون لها أكبر تأثير في الصحة العامة، ينبغي غرس أهم مهارات الذكاء العاطفي في الأطفال، لتتكون لديهم عادات حياتية على مدى سنوات عمرهم. والإستراتيجية الوقائية الأخرى مرتفعة الناتج، وهي تعليم من وصلوا إلى سن التقاعد ترويض عواطفهم، لأن صحتهم

العاطفية من العوامل التي تحدد إذا كان المتقدم في السن سوف يذبل سريعا أو ينتعش. أما المجموعة الثالثة المستهدفة فهي ما يمكن أن نطلق عليها السكان الذين يعيشون تحت حد الفقر، كالأمهات العاملات الوحيدات، ومن يعيشون في أحياء مجاورة لمناطق الجريمة. فمساعدة هؤلاء قد تعمل على تحسين ومعالجة التكلفة التي يتحملها من يعيشون تحت ضغوط غير عادية يوما بيوم، فيدفعون ثمنا لكل تلك الضغوط العاطفية.

2ـ يستطيع المرضى أيضا الاستفادة نسبيا، إذا لبيت احتياجاتهم النفسية مثلما تلبى احتياجاتهم الجسمية. وتعتبر السلوى التي يقدمها الطبيب أو الممرضة للمرضى المكتئبين خطوة متقدمة نحو الرعاية الإنسانية، إلا أن خطوات كثيرة مازالت مطلوبة في هذا الصدد. ومن المؤسف أن أسلوب ممارسة الطب هذه الأيام يفتقد غالبا الرعاية النفسية ويشكل ذلك نقصا خطيرا في الطب المعاصر. وعلى الرغم من تزايد المعلومات عن الفائدة العلاجية للاهتمام بالاحتياجات العاطفية للمرضى، فضلا عن الدلائل التي تؤيد الروابط بين مركز المخ العاطفي وجهاز المناعة، على الرغم من هذا، مازال الأطباء لا يثقون في أهمية العناية بعواطف المرضى إكلينيكيا، ويرفضون الشواهد على ذلك، بزعم أنها شواهد قصصية تافهة، أو ما هو أسوأ من ذلك مثل مبالغات قلة من الناس.

وعلى الرغم من أن عددا مطرد الزيادة من المرضى ينشدون طبا أكثر إنسانية، فإن هذا الطب معرض للخطر. ومع ذلك فمن الطبيعي أن يكون هناك استثناءات بوجود ممرضات وأطباء يتفانون في عملهم ويقدمون لمرضاهم رعاية رقيقة حساسة. ومن المؤسف أن ثقافة الطب نفسها قد تغيرت، مما زاد من صعوبة وجود مثل هذه الرعاية الطبية الإنسانية، بعد أن أصبح الطب أكثر اتجاها لأن يكون تجارة.

لكن من ناحية أخرى، قد يكون للطب الإنساني فائدة في توفير الأموال نتيجة لعلاج المرضى من محنهم العاطفية التي توحي بها الشواهد المبكرة. بل قد يمنع هذا العلاج المبكر بداية مرض ما، أو يساعد على تأجيله، أو على سرعة شفاء المريض. فقد تبين من دراسة أجريت في كلية طب «هضبة سيناء» بجامعة نورث ويسترن بنيويورك، على مرضى من كبار السن، أصيبوا بكسور في مفصل الفخذ، أن من عولجوا من الاكتئاب مع التجبير الطبيعي

لكسورهم غادروا المستشفى قبل الذين لم يعالجوا من الاكتئاب بيومين. وبلغ مجموع ما توافر من نقود مائة مريض 97361 دولارا من تكلفة العلاج.

لاشك في أن مثل هذه الرعاية الإنسانية، تجعل المرضى أكثر رضا عن أطبائهم والعلاج الطبي. كما أن المرضى سيكون لهم غالبا حرية الاختيار في السوق الطبي الناشئ، بين الخطط الصحية المتنافسة، حيث سيدخل مستوى الرضا عن هذه الخطط، في معادلة اتخاذ القرارات الشخصية جدا. إذ يمكن أن تقود تجارب معاملة المرضى القاسية إلى البحث عن مكان آخر للعلاج، بينما تترجم التجارب السارة إلى شعور بالولاء والانتماء للمكان.

وأخيرا، قد تتطلب الأخلاقيات الطبية مثل هذه الخطوة أيضا. جاء في مقال افتتاحي بجريدة الجمعية الطبية الأمريكية، تعليقا على تقرير أفاد بأن الاكتئاب يزيد حالات الوفاة بعد علاج الأزمة القلبية خمسة أضعاف غير المكتئبين: «وبما أن الدليل واضح على أن العوامل السيكولوجية مثل الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية تميز مرضى القلب التاجي بأنهم أكثر مرضى القلب تعرضا للخطر، لذا فإن عدم البدء في محاولة علاج هذه العوامل، يصبح أمرا غير أخلاقي...».

فإذا كانت نتائج الدراسات التي تمت حول عواطف الإنسان وصحته تعني شيئا، فهي تعني أن إهمال الرعاية الطبية لمشاعر المرضى الذين يعيشون المعارك مع ما يعانون من أمراض مزمنة قاسية، هذا الإهمال لم يعد أمرا لائقا بمهنة الطب. فقد حان الوقت كي يحقق الطب استفادة منهجية أكثر من الارتباط بين العاطفة وصحة الإنسان. وينبغي أن يكون ما يعتبره البعض استثنائيا اليوم، جزءا من تيار الطب الرئيسي، ليصبح متاحا لنا جميعا. فهذا سوف يجعل الطب ـ على الأقل ـ أكثر إنسانية. بل سيساعد أيضا البعض على سرعة الشفاء.

« ... (الرحمة) ليست أن تشد على يدي فقط بل هي الطب النبيل ...».

هكذا وصفها مريض في رسالة مفتوحة بعث بها إلى طبيبه الجراح.

القسم الرابع:
الفرص المتاحة

12 بوتقة الأسرة

هناك تراجيديات عائلية من النوع الذي لا يلاحظه كثير من الناس، ومن أمثلة ما قام به كل من كارل وآن: ها هما «كارل» و«آن» يُعلمان طفلتهما «ليسلي» Leslie البالغة من العمر خمس سنوات لعبة جديدة من ألعاب الفيديو. لم تكد «ليسلي» تبدأ اللعب، حتى بدأت أوامر والديها المتناقضة تنطلق في كل اتجاه، بدافع رغبتهما الشغوفة في مساعدة ابنتهما.

«إلى اليمين... إلى اليمين. قفي. قفي...» هكذا تحث الأم آن ابنتها، ويزداد صوتها تصميما وقلقا، أما الطفلة ليسلي فتضغط على شفتيها، وتحدق في شاشة التليفزيون، تبذل ما في وسعها لتتابع توجيهات أمها.

«انظري... أنت الآن خارج الخط... حركيها إلى اليسار... قلت لك إلى اليسار...» هذه أيضا الأوامر الجافة، أوامر والد الطفلة «كارل»، لكن «آن» تصرخ في الوقت نفسه، وعيناها تدوران على الشاشة في إحباط، متجاهلة أوامر «كارل» قائلة لابنتها: «توقفي... توقفي...». وهكذا لا تستطيع الطفلة المسكينة في ظل هذه الأوامر المتضاربة أن تسُرّ أمها أو أباها، فتلوي شفتيها في توتر، وتدمع

عيناها. يبدأ الوالدان في الشجار متجاهلين دموع «ليسلي». توجه «آن» كلامها الغاضب لكارل قائلة: «إنها لا تعرف كيف تحرك العصا الحركة المناسبة».

وعندما بدأت الدموع تنساب على وجنتي «ليسلي» لم يتحرك أي من الوالدين بما يدل على أنهما قد لاحظا أو اهتما بذلك. وبينما ترفع «ليسلي» يدها لتمسح دموعها، يقول الأب في حيرة، «أو.كي حركي العصا إلى أعلى!» وتصرخ الأم في صوت محتد... «أو. كي، حركيها قليلا...» لكن «ليسلي» تتنهد وحدها في هدوء ممتزج بتألمها الشديد.

في مثل هذه اللحظات، يتعلم الأطفال دروسا عميقة الأثر. فالنتيجة الوحيدة لهذا التضارب المؤلم للأوامر بين الأبوين، بالنسبة للطفلة «ليسلي»، هي شعورها بعدم وجود من يهتم بمشاعرها، لا أمها، ولا أبوها، ولا أي شخص آخر. وعندما تتكرر مثل هذه اللحظات، على مدى مرحلة الطفولة، فهي تعبر عن الرسائل العاطفية الأكثر عمقا التي استقرت في حياة الفرد. إنها الدروس التي يمكن أن تحدد مسار حياته، فالأسرة هي المدرسة الأولى للتعلم العاطفي. نحن نتعلم في هذا المحيط الحميم كيف نشعر بأنفسنا، وكيف يستجيب الآخرون لمشاعرنا، كيف نتمعن في مشاعرنا، ونحدد اختياراتنا كردّ فعل لهذه الاستجابات، كيف نقرأ المشاعر ونعبر عن الآمال والمخاوف. هذا التعلم لا يتوقف فقط على مجرد ما يقوله ويفعله الآباء مباشرة مع الأطفال، بل أيضا فيما يقدمونه لهم من نماذج في كيفية تعاملهم مع أطفالهم، وكيف يتبادلون المشاعر هم أنفسهم فيما بينهم، فهناك آباء موهوبون كمعلمين عاطفيين لأطفالهم وآخرون يتصفون بالشناعة.

لقد تبين من مئات الدراسات أن أسلوب الآباء في معاملة أطفالهم، سواء كان بنظام يتسم بالقسوة، أو بتفهم متعاطف، أو بعدم اكتراث أو بمشاعر دافئة... إلخ، يترتب على هذا الأسلوب أو ذاك، في حياة الطفل العاطفية، نتائج عميقة باقية الأثر. ولم تتوافر بيانات يعتد بها عن ذلك سوى في الآونة الأخيرة، وأوضحت هذه البيانات أن الطفل الذي أنعم الله عليه بوالدين ذكيين عاطفيا يستفيد فائدة عظيمة، لأن أسلوب تبادل مشاعر الأبوين فيما بينهما، بالإضافة إلى تعاملهما المباشر مع الطفل، يمنحان أطفالهما الأذكياء دروسا عميقة اعتمادا على توافقهم مع عمليات التبادل

العاطفية في الأسرة. فعندما قامت مجموعات البحث برئاسة «كارول هوفين» Carole Hooven و«چون جوتمان» John Gottman بجامعة واشنطن، بتحليل دقيق لتفاعلات العلاقة بين الأزواج، وكيف يتعاملون مع أطفالهم، وجدوا أن الشريكين الأكثر كفاءة عاطفية في الزواج كانا أيضا الأكثر فعالية في مساعدة أطفالهما في مختلف أحوالهما المتقلبة.

أجرت هذه المجموعات البحثية دراساتها على الأسر أول مرة عندما كان أطفالهم في الخامسة من العمر، ثم مرة ثانية بعد بلوغ الأطفال التاسعة. راقب فريق الدراسة أسلوب الحديث بين الأبوين، راقبوا أيضا كيف يحاول الأب أو الأم في الأسر المختلفة تعليم الطفل الصغير طريقة تشغيل لعبة الفيديو، بما فيها أسرة «ليسلي». صحيح أنه تفاعل مفيد بسيط، لكنه شديد الأثر فيما يخص مجرى العلاقة العاطفية بين الأبوين والطفل.

وجدت الدراسات أن بعض الأمهات والآباء مثل «آن» و«كارل» مستبدون، وفاقدو الصبر مع أطفالهم العاجزين عن مواكبة توجيهاتهم، فتعلو أصواتهم في «قرف» وغضب، بل إن بعضهم يصف طفله بـ «الغباء»... أي باختصار يقعون فريسة للاتجاهات نفسها التي تهدد الزواج بإبداء الاحتقار والاشمئزاز. لكن هناك آخرون يتصفون بالصبر مع أخطاء أطفالهم، يساعدون الطفل على اللعب بطريقته الخاصة، دون فرض إرادتهم عليه. واكتشف الباحثون أن جلسة لعبة الفيديو، كانت (بارومترا) قويا للغاية، يحدّد أسلوب الآباء العاطفي. وقد ثبت أن أسخف الأساليب العاطفية الأبوية الشائعة هي:

- تجاهل المشاعر تماما: هؤلاء الآباء ينظرون إلى قلق الطفل العاطفي على أنه تافه وممل، يجب أن ينتظروا حتى ينتهي من تلقاء نفسه. هؤلاء الآباء يفشلون في استغلال لحظات الطفل العاطفية كفرصة يتقربون فيها من الطفل أكثر، أو لكي يساعدوه على تعلم الكفاءة العاطفية.

- أسلوب دعه وشأنه: هؤلاء الآباء يلاحظون مشاعر الطفل، ويعتبرون أي عاصفة انفعالية للطفل، مهما كانت شيئا لطيفا، حتى لو كانت مزعجة. هؤلاء الآباء من النادر أن يظهروا لأبنائهم استجابة عاطفية مختلفة، ويتبعون معهم أسلوب المساومة، ويقدمون لهم المغريات كرشوة ليساعدوهم على التخلص من حزنهم وغضبهم.

- أسلوب احتقار مشاعر الطفل وعدم احترامها: مثل هؤلاء الآباء يوصفون بالرافضين رفضا مطلقا في انتقاداتهم وعقابهم. قد يمنعون الطفل مثلا من إظهار غضبه على الإطلاق، ويعاقبونه إذا ظهرت منه أقل علامة من التأثر. هؤلاء الآباء من النوع الذي يصرخ في وجه الطفل بغضب إذا حاول أن يوضح موقفه، فيصرخون قائلين: «اسكت تماما، لا تردّ عليّ...».

- وأخيرا هناك آباء ينتهزون توتر الطفل واضطرابه ليتصرفوا معه بالشكل الذي يشعره بأنهم سنده العاطفي، يفكرون في مشاعر الطفل بجدية كافية، ويحاولون فهم ما يزعجه بالتحديد. يقولون مثلا: «هل أنت غاضب لأن تومي جرح مشاعرك...؟»، ويساعدون الطفل بأساليب إيجابية تخفف من مشاعره المتوترة (لماذا لا تجد لعبة خاصة بك تلعب بها بدلا من ضرب صاحبك، إلى أن تشعر برغبة في اللعب معه مرة أخرى...؟).

ولكي يكون الآباء سندا فاعلا لأطفالهم، ينبغي عليهم أنفسهم أن يكونوا متمكنين من مبادئ الذكاء العاطفي. وعلى سبيل المثال فإن أحد الدروس العاطفية الأساسية التي يجب على الطفل أن يتعلمها هو تمييزه للمشاعر المختلفة. فهناك فرق بين أب مزاجه منحرف للغاية بسبب أحزانه الخاصة، فلا يستطيع أن يساعد ابنه كي يفهم الفرق بين الحزن لفقد شخص أو شيء ما... وبين الشعور بالحزن مع مشاهدة فيلم تراجيدي حزين، أو الحزن على أمر حدث لإنسان يحبه الطفل ويهتم به. هناك أيضا التمييز بين المشاعر بنفاذ بصيرة وحنكة، مثل الغضب الذي يجرح الشعور في معظم الأحيان من أول وهلة.

وكلما شب الأطفال وكبروا، تنتقل إليهم الدروس العاطفية المحددة، وهم على استعداد لتقبلها. وكما رأينا في الفصل السابع، تبدأ دروس التعاطف مع الأطفال الرضع بتناغم الآباء مع مشاعر أطفالهم. وعلى الرغم من أن المهارات العاطفية تُشّحذ عبر السنين مع الأصدقاء، لكن الآباء ذوي التجارب في الذكاء العاطفي، يمكن أن يفعلوا الكثير لمساعدة أطفالهم بأساسيات الذكاء العاطفي مثل التعاطف، والتعامل مع المشاعر التي تنشأ من علاقاتهم مع الآخرين.

ولا شك في أن تأثير مثل هذه الأبوة في الأطفال تأثير كاسح. فقد وجد فريق البحث بجامعة واشنطن أن الآباء ذوي الخبرة العاطفية مقارنة بالآباء

الذين يفتقرون إلى هذه الخبرة، وجدوا أن أطفال المجموعة الأولى يشبون شخصيات أفضل، مشبعين بالعاطفة والحب... أطفالا أقل إثارة للتوتر حول آبائهم، بل أبعد من هذا . وكان هؤلاء الأطفال أفضل من غيرهم في معالجة عواطفهم الخاصة، وأكثر فعالية في التخفيف عن أنفسهم عندما يتوترون، ويقللون في معظم الأحوال من حجم منغصاتهم. هم أيضا بيولوجيا أكثر استرخاء، ومستويات هرمونات التوتر عندهم أقل، وكذلك المؤشرات الفسيولوجية الأخرى الدالة على الإثارة العاطفية، ليس هذا فحسب، بل إن هناك ميزات اجتماعية أيضا، تتمثل في أن هؤلاء الأطفال أكثر شعبية، ويحبهم أقرانهم أكثر من غيرهم. والمدرسون أيضا ينظرون إلى هؤلاء الأطفال بوصفهم متميزين في المهارات الاجتماعية. ويعتبرهم الآباء والمدرسون معا، الأقل في المشاكل السلوكية مثل الوقاحة والعدوانية. ومن ثم نستطيع القول في النهاية إن فوائد الذكاء العاطفي فوائد معرفية، ذلك لأن قدرة هؤلاء الأطفال على الانتباه أفضل، ومن ثم هم أكثر فعالية في درجة التعلم. ومع قياس مُعامل الذكاء (I.Q) بصورة منتظمة، حقق الأطفال الذين وجدوا سندا عاطفيا من آبائهم، درجات أعلى في الرياضيات والقراءة، عندما وصلوا إلى الصف الثالث. وهكذا نجد أن ثمن ما يحققه الأطفال، أبناء الآباء ذوي الخبرة العاطفية، مذهل حقا، وله من الميزات ما يفوق ويتجاوز نطاق الذكاء العاطفي.

بداية العاطفة

يبدأ تأثير قوة الأبوة في الكفاءة العاطفية منذ المهد. قام الدكتور «ت. بيري بريزلتون» T. Berry Brazelton طبيب الأطفال البارز بجامعة هارڤارد، بإجراء اختبار تشخيصي بسيط لمعرفة نظرة الطفل الأساسية للحياة. قدم لطفلة عمرها ثمانية أشهر مكعبين وبين لها أنه يريد منها وضع المكعبين معا. قال دكتور «بريزلتون»: إذا كانت الطفلة واثقة من قدراتها فستأخذ أحد المكعبين وتضعه في فمها، ثم تحكه في شعرها، وأخيرا تلقي به على الطاولة منتظرة إذا كنت ستعيده إليها أم لا، فإذا أعدت المكعب إليها فسوف تكمل ما طلبته منها، وتضع المكعبين معا، بعدها تنظر إليك بعينين مشرقتين مبتهجة كأنها تقول لك: «هيا، قل لي كم أنا عظيمة...».

هذا النوع من الأطفال تمتعوا بجرعات جيدة من تشجيع الكبار لهم، وموافقتهم على تصرفاتهم، هم يتوقعون نجاحهم في تحديات الحياة الصغيرة. لكن، على النقيض من ذلك، نجد أن الأطفال الذين نشأوا في أسر كئيبة مشوشة، أو مهملة، يؤدون المهمة الصغيرة السالفة بطريقة تدل على أنهم يتوقعون الفشل. هؤلاء الأطفال يفشلون في وضع المكعبين معا، مع أنهم لا يفهمون المطلوب منهم، كما أن لديهم القدرة على الاستجابة.

لكنهم حتى لو فعلوا المطلوب منهم، كما يقرر الدكتور «بريزلتون»، فإن سلوكهم يدعو للشفقة، إذ تقرأ في نظرتهم كما لو أنهم يقولون لك: «انظر، أنا لست ذكيا، فقد فشلت...». إن نظرة هؤلاء الأطفال للحياة، نظرة مهزومة، على الأرجح، لأنهم لا يتوقعون أي تشجيع، أو اهتمام من مدرسيهم، ويرون المدرسة مكانا كئيبا، وربما يفشلون فيها، أو لا يكملون تعليمهم بها.

يبدأ الفرق في النظرة إلى الحياة يتشكل منذ السنوات القليلة الأولى من حياة الطفل. الفرق بين نظرة الأطفال الواثقين من أنفسهم المتفائلين، مقابل الأطفال المتوقعين الفشل في انتظارهم. يقول «بريزلتون»: على الوالدين أن يفهما كيف تساعد أفعالهما الطفل على بث الثقة، وحب الاستطلاع، ومتعة التعلم، وتفهم الحدود التي يجب أن يتوقف عندها...» فيما يساعد الأطفال على النجاح في الحياة. وترتكز نصيحته على مجموعة متنامية من الدلائل تبين أن النجاح في المدرسة يعتمد على مدى مذهل من الخصائص العاطفية التي تكونت في سنوات ما قبل المدرسة. وكما رأينا في الفصل السادس، مثلا، كيف أن قدرة أطفال الرابعة من العمر في السيطرة على رغبتهم في التهام الحلوى كانت مؤشرا على حصولهم على 210 نقاط في درجات اختبار الكفاءة عندما بلغوا الرابعة عشرة.

إن السنوات المبكرة من العمر، تمثل الفرصة الأولى لتشكيل مكونات الذكاء العاطفي، على الرغم من أن هذ القدرات تستمر في التكوين طوال سنوات الدراسة، كما أن قدرات الطفل العاطفية التي يكتسبها في حياته، ترتكز على ما تشكل في هذه السنوات المبكرة، فهذه القدرات العاطفية هي الأساس الضروري لكل أشكال التعلم. وقد أبرز تقرير صادر من المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال، أن النجاح الدراسي لا ينبئ به رصيد الطفل من المعارف، أو مقدرته المبكرة الناضجة على القراءة، بقدر ما تنبئ

به المقاييس العاطفية والاجتماعية، تلك المقاييس المتمثلة في ثقته بالنفس، وأن يكون مهتما، ويعرف طبيعة التصرفات المتوقعة، وكيف يكبح ميله إلى التصرف الخطأ، وأن يكون قادرا على الترقب والانتظار، والالتزام بالتوجيهات، واللجوء إلى مدرسيه لمساعدته، والتعبير عن احتياجاته عندما يكون منسجما مع الأطفال الآخرين. ويضيف التقرير، أن معظم متواضعي المستوى من الطلبة، يفتقرون إلى عنصر أو أكثر من عناصر الذكاء العاطفي المذكورة (بصرف النظر عما إذا كانت لديهم صعوبات معرفية مثل عدم مقدرتهم على التعلم). والواقع أن خطورة هذه المشكلة ليست بالقدر البسيط. فقد وجد في بعض الدول أن هناك طفلا من كل خمسة أطفال لابد أن يعيد الصف الأول عاما آخر، ومع تقدم سنوات الدراسة يتخلفون عن زملائهم، ويتزايد شعورهم بالإحباط، والغيظ، والتمزق.

ويعتمد استعداد الطفل لتقبل المدرسة على أهم أساس للمعرفة وهو (كيف تتعلم). ويقدم التقرير سبعة أسس لتكوين هذه المقدرة الحاسمة، ترتبط جميعها بالذكاء العاطفي:

1 ـ الثقة: الإحساس بالسيطرة على الجسد والتعامل معه والتمكن من التصرف والتعامل مع العالم المحيط، وأن يشعر الطفل بأنه ـ على الأرجح ـ سوف ينجح فيما يعهد إليه به.

2 ـ حب الاستطلاع: الإحساس بأن اكتشاف الأشياء أمر إيجابي يملأ النفس بالسرور.

3 ـ الإصرار: الرغبة والقدرة على أن يكون مؤثرا، وعلى أن يفعل ذلك بإصرار ودأب، وهذه القدرة ترتبط بالشعور بالكفاءة والفعالية.

4 ـ السيطرة على النفس: القدرة على تغيير الأفعال والتحكم فيها بطرق تتناسب مع المرحلة السنية، والإحساس بأن هذا الانضباط نابع من داخله.

5 ـ القدرة على تكوين علاقات والارتباط بالآخرين ارتكازا على الإحساس بأنه يفهم الآخرين وأنهم يفهمونه.

6 ـ القدرة على التواصل: الرغبة والقدرة على التبادل الشفوي للأفكار، والمشاعر، والمفاهيم مع الغير، وهذا مرتبط بثقتك في الآخرين، والاستمتاع بالارتباط بهم، بمن في ذلك البالغون.

7 ـ التعاون. القدرة على عمل توازن في نشاط الجماعة، بين الاحتياجات الشخصية، واحتياجات الغير.

وسواء كان الطفل يحمل بداخله هذه القدرات أم لا، فإن بداية حياته التعليمية منذ اليوم الأول في مرحلة الحضانة، إنما تعتمد على ما تغذى به من الأبوين في مرحلة ما قبل الحضانة. ذلك القدر من الرعاية الذي يرقى إلى مرحلة بداية «العاطفة» التي هي المعادل على مستوى الانفعالات لبرامج التفوق.

إرساء الأسس العاطفية

لنفرض أن طفلة رضيعة عمرها شهران، استيقظت في الثالثة صباحا باكية. تدخل الأم، وترضع الطفلة في اطمئنان بين ذراعي أمها لمدة نصف ساعة، بينما الأم تنظر إليها بحب، وتعبر لها بالكلمات عن سعادتها برؤيتها حتى في منتصف الليل. تستغرق الطفلة في النوم وهي مشبعة بحب أمها.

... وأن طفلا رضيعا آخر عمره شهران، استيقظ أيضا باكيا في ساعة مبكرة جدا من الصباح. واجه أما متوترة مضطربة كانت قد نامت بعد معركة مع زوجها منذ ساعة واحدة فقط قبل استيقاظ الطفل. بدأ الطفل يتوتر في اللحظة التي رفعته الأم بفظاظة قائلة: «اهدأ، أنا لا أستطيع تحمل شيء آخر... هيا توقف عن البكاء...»، وبينما كان الطفل يرضع من أمه، أخذت الأم تحملق في الهواء بوجه متحجر ولا تنظر إليه، تستعيد معركتها مع أبيه، وكلما فكرت فيها مليا، شعرت بمزيد من التهيج، فيشعر الطفل بتوترها فيتلوى ويتصلب ويتوقف عن الرضاعة. توجه الأم إليه كلامها قائلة: «أهذا كل ما تريد؟! إذن فلن ترضع»، وبالفظاظة نفسها تعيده إلى فراشه مهددة إياه: «لتصرخ كما تشاء حتى تنام من الإنهاك».

تضمن تقرير المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال، هذين السيناريوهين، كنموذجين على أنواع التفاعل التي لو تكررت مرات ومرات، فإنها تثبت مشاعر مختلفة في الطفل الرضيع تتعلق به هو نفسه، وبمن حوله من الناس. كانت الطفلة النموذج الأول، تتعلم الثقة بالناس الذين يلاحظون احتياجاتها، ويبدون استعدادا لمساعدتها. كانت تتعلم أن تكون مؤثرة لتحصل على المساعدة التي تحتاجها. أما الطفل الآخر، فلا يجد من

يهتم به، وأن من حوله لا اعتبار لهم، وأنه سوف يفشل في الحصول منهم على أي سلوى على الرغم من مجهوداته. ومن الطبيعي أن يتذوق الأطفال ـ على الأقل ـ هذين النوعين من التفاعل معا. لكن إلى أي مدى يعامل الأبوان طفلهما على مدى السنين...؟ هذا ما يحدد الدروس العاطفية الأساسية التي تغرس في الطفل حجم شعوره بالأمان طوال حياته، ومدى تأثيره هو كإنسان، ومدى اعتماده على الآخرين.

ولقد لخص «إيريك إيريكسون» Erik Erikson، كل ما تقدم في جملة واحدة محددة، فإما أن ينشأ الطفل بشعور من «الثقة الأساسية» وإما بـ «عدم الثقة الأساسية».

هذا التعلم العاطفي، يبدأ منذ لحظات الحياة الأولى، ويستمر طوال مرحلة الطفولة، فكل الأفعال الصغيرة المتبادلة بين الأبوين والطفل لها محتوى عاطفي ضمني. ومع تكرار هذه الرسائل على مر السنين، يتكون مع الأطفال أساس رؤيتهم وقدرتهم العاطفية. فالطفلة الصغيرة التي تجد أن لعبة اللغز غير محبطة، تسأل أمها المشغولة مساعدتها، فتتلقى رسالة ما. فإذا أجابت الأم بسرور واضح، أو إذا أجابتها إجابة جافة مثل: «لا تضايقيني، أنا مشغولة بعمل مهم...» فإن هذه الرسائل من خلال المواجهات النمطية بين الطفلة والوالدين سوف تصوغ التوقعات العاطفية فيما بعد بالنسبة لعلاقاتها ورؤاها، التي ستشكل الصفة الغالبة لأدائها في شتى مجالات الحياة، سواء كانت نحو الأفضل، أو نحو الأسوأ.

غير أن أكبر المخاطر يتعرض لها هؤلاء الأطفال الذين أنجبهم لسوء حظهم آباء يتصفون بالحماقة، وعدم النضج، أو مدمنو المخدرات، أو الغاضبون غضبا مزمنا، أو الذين يعيشون بلا هدف في الحياة، يعيشون حياة فوضوية. لا يتوقع من مثل هؤلاء الآباء تقديم أي رعاية مناسبة لأطفالهم الرضع، ولا يتناغمون مع احتياجاتهم العاطفية. وقد وجدت الدراسات، أن الإهمال البسيط، يمكن أن يكون أكثر تدميرا نفسيا من الشتائم المباشرة، كما تبين في مسح اجتماعي عن الأطفال الذين تعرضوا للإيذاء وسوء المعاملة، أن الصغار المهمَلِين هم أسوأ الأطفال والأكثر قلقا وتشتتا ولا مبالاة وعدوانية وانسحابا من الحياة، وبلغ معدل مَنْ يرسبون منهم ويعيدون الصف الأول (65٪).

ومن المعروف أن السنوات الثلاث أو الأربع الأولى، هي الفترة التي يتكون فيها حوالي ثلثي حجم مخ الطفل، ويتطور خلالها في عملية تتسم بالتعقيد بمعدلات لا تحدث في السنوات التالية. وخلال هذه الفترة الأولى تُغرس أنواع التعلم الأساسي باستعداد يفوق استعداد الفترات التالية في حياة الطفل، ويأتي التعلم العاطفي في مقدمة كل أنواع التعلم الأخرى. وخلال هذا الوقت، قد يفسد الضغط الشديد مراكز التعلم في المخ (ومن ثم يدمر الذهن). ومع ذلك، من الممكن أن يعالج هذا الإفساد فيما بعد إلى حد ما، من خلال التجارب الحياتية. وكما جاء في أحد التقارير، أن نتائج الدروس العاطفية التي يتلقاها الطفل في السنوات الأربع الأولى، نتائج هائلة الأثر.

إن الطفل الذي لا يستطيع تركيز انتباهه، ويتسم بالتشكك أكثر مما يتسم بالثقة، وبالحزن أكثر مما يتسم بالتفاؤل، والذي يشعر بأنه مدمر أكثر مما هو محترم... الطفل المقهور بالقلق، المشغول بالخيالات المفزعة الذي يشعر عموما بالتعاسة... إن مثل هذا الطفل ليست لديه فرصة على الإطلاق في أن يكون له نصيب أو يتطلع أن يكون له حظ في فرص الحياة المتعددة.

كيف تربي مستأسدا

نحن نستطيع تعلم الكثير من التأثيرات التي يتسبب فيها الآباء غير الأكفاء، وخاصة دورهم في تشكيل الأطفال ليكونوا أطفالا عدوانيين، وذلك من دراسات مسهبة، مثل الدراسة التي أجريت على 870 طفلا في ولاية نيويورك، توبعوا منذ كانوا في الثامنة من العمر حتى بلغوا الثلاثين. وجدت الدراسة أن أكثر الأطفال ولعا بالمعارك وأسرعهم في بدئها، والأطفال الذين يستخدمون القوة للحصول على ما يريدون هم هؤلاء الأطفال الذين تركوا مدارسهم، وعندما بلغو الثلاثين أصبح لهم سجلات في جرائم العنف، ويبدو أيضا أنهم ينقلون نزوعهم الطبيعي للعنف إلى أطفالهم. وجدت الدراسة أن أطفالهم في المدارس أطفال مشاغبون مثل آبائهم عندما كانوا أطفالا جامحين.

وثمة درس يبين كيف تنتقل العدوانية من جيل إلى جيل، فالنزعات

الطبيعية الموروثة، تترجم في أفعال الكبار المشاغبين، وتجعل حياة الأسرة مدرسة للعدوانية. هؤلاء الكبار تربوا عندما كانوا أطفالا على أيدي آبائهم بالقسوة الاستبدادية ومن دون رحمة، وها هم مثل آبائهم، يكررون النموذج. ولقد ثبت هذا، سواء كانت الأم أو الأب هو الذي يصَنِّف أو تصنَّف بأنها شديدة العدوانية، فالبنات العدوانيات بعد أن أصبحن أمهات، غدون مستبدات عقابيات بقسوة. والأولاد العدوانيون مثل آبائهم عندما كانوا يعاقبون أطفالهم بقسوة خاصة، بلا أي اهتمام بحياة أطفالهم، بل كانوا يتجاهلونهم معظم الأحيان. كان هؤلاء الآباء مثلا حيا للعدوانية، نموذجا حمله الأطفال معهم إلى المدرسة، وفي الملعب ومارسوه طوال حياتهم. هؤلاء الآباء ليس بالضرورة أن يكونوا أشرارا أو جبناء، أو لا يتمنون الخير لأطفالهم، إنما هم ـ ببساطة ـ يكررون النموذج الأبوي الذي شكلهم به آباؤهم منذ طفولتهم.

نشأ هؤلاء الأطفال ضمن هذا النموذج من العنف، وكانت عملية تهذيب سلوكهم تتم كيفما اتفق. فإذا كان الأبوان في حالة نفسية سيئة، سيعاقب الأطفال بأقسى العقوبات، وإذا كانا في حالة نفسية طيبة، فسينطلق الأطفال في البيت يحدثون أضرارا متعمدة. وهكذا يكون العقاب ليس بسبب ما يفعلونه، إنما نتيجة لحالة الأبوين المزاجية. هذه ـ إذن ـ هي الوصفة التي تغرس في شعور الطفل عدم قيمته، وعجزه، وإحساسه بأنه سيواجه التهديدات في كل مكان، وأنها تسقط على رأسه في أي وقت. وعلى ضوء حياة الأسرة التي تنتج هؤلاء الأطفال، يشبون بحالة نفسية مولعة بالقتال وجرأة تحدي العالم، وشعور عام بالتعاسة المستمرة. ولعل ما يوجع القلب حقا، الكيفية التي تبدأ بها هذه الدروس المثبطة للهمة هكذا مبكرا، ليدفع ثمنها الطفل غاليا، وهو ثمن مروع في حياة الطفل العاطفية.

سوء المعاملة: موت التعاطف

حدث ذات يوم في مركز رعاية الأطفال، في أثناء اللعب الخشن، أن الطفل «مارتن» البالغ من العمر (عامين ونصف العام)، لمس طفلة صغيرة، انفجرت في البكاء دون سبب. أمسك «مارتن» بيدها، لكن الطفلة أخذت تنتحب وابتعدت عنه، فضربها على ذراعها.

ومع استمرار بكائها، نظر «مارتن» بعيدا، وصرخ فيها... «اخرسي.. اخرسي!»، وظل يردد هذا بسرعة أكثر وصوت أعلى. وعندما حاول «مارتن» مرة أخرى أن يربت عليها، قاومته ثانية. في هذه المرة، سنَّ «مارتن» أسنانه مثل كلب مزمجر، وأخذ يهمس للطفلة المنتحبة، ومرة أخرى أخذ يربت على ظهرها، لتتحول هذه «الطبطبة» سريعا إلى ضرب عنيف، واستمر يضرب الطفلة الصغيرة المسكينة على الرغم من صراخها.

تثبت هذه المواجهة المضطربة، كيف يؤدي سوء معاملة الطفل، بضربه مرارا وتكرارا، وفقا لحالة أبويه المزاجية، كيف يؤدي هذا الإيذاء الجسدي والنفسي إلى إفساد نزعة الطفل الطبيعية للتعاطف. فها نحن نرى سلوك «مارتن» الشاذ واستجابته الوحشية لتكدير رفيقته الطفلة، نموذجا لأمثاله من الأطفال الذين هم أنفسهم ضحايا ضرب أبويهم وإيذائهم البدني منذ طفولتهم. هذا النموذج يناقض تماما الأطفال الرحماء، الذين يحاولون مواساة أقرانهم الباكين، كما بيَّنا في الفصل السابع. إن استجابة «مارتن» العنيفة لانزعاج الطفلة، تكشف جيدا الدروس التي تعلمها في أسرته عن الدموع والألم النفسي. فالبكاء يقابل في البداية بإيماءة مواساة قاطعة، لكن إذا استمر هذا البكاء، فستأتي النظرات البغيضة والصراخ في وجه الطفل، ثم انتقاده بشدة، وانتهاء بالضرب المباشر. وربما كان الأكثر إزعاجا بالنسبة لـ «مارتن» أنه يفتقر بالفعل إلى أكثر أنواع التعاطف الفطرية وهي غريزة الامتناع عن مهاجمة إنسان مجروح المشاعر، فهو طفل لا يتجاوز عمره عامين ونصف العام لا أكثر يكشف عن بُرعم الدوافع الأخلاقية لوحشية سادية قاسية.

ولا شك في أن «سفالة مارتن» في مجال «التعاطف الوجداني»، هي تماما صفة أمثاله من الأطفال، الذين تعرضوا في بيوتهم وهم في عمر الزهور الرقيق إلى الإيذاء العاطفي والجسدي الذي يترك آثاره عليهم. كان «مارتن» واحدا من مجموعة مكونة من تسعة أطفال مثله تتراوح أعمارهم من (عام واحد إلى ثلاثة أعوام) تعرضوا مثله للإيذاء. كان معهم للمقارنة تسعة أطفال آخرون أبناء أسر تعيش تحت ضغوط نفسية شديدة، لكنها لا تؤذي أطفالها إيذاء جسديا. كانت الفروق في ردود أفعال المجموعتين مذهلة حقا في سلوكهم تجاه طفل يشعر بالألم أو الانزعاج. لوحظ أن

خمسة أطفال من التسعة الذين لم يتعرضوا للأذى في بيوتهم، تصرفوا في 23 حالة من مثل هذه الحالات (طفل يعاني من الضيق والألم بالقرب منهم) تصرفوا معه باهتمام وحزن، أو بتعاطف. أما بالنسبة للأطفال الذي تعرضوا للإيذاء الجسدي في بيوتهم، فلم يظهروا في 27 حالة مماثلة أي اهتمام بالطفل المتكدر، بل على العكس كان رد فعلهم مع الطفل الباكي، تعبيرات من الخوف والغضب، أو بالعدوان البدني كما فعل «مارتن».

هؤلاء الأطفال يعاملون غيرهم من الأطفال كما يعاملهم آباؤهم وأمهاتهم، فقسوة قلوب هؤلاء الأطفال الذين يتعرضون للإيذاء الجسدي، هي ببساطة نسخة أكثر تطرفا من قسوة الأطفال الذين يقتصر إيذاؤهم على مجرد انتقاد آبائهم لهم، وتهديدهم، وعقابهم عقابا شديدا، أما المجموعة الأولى فلا تهتم على الإطلاق برفاقهم الأطفال إذا جرحوا أو بكوا. ومن الواضح أنهم يمثلون قمة البرود الدائم الذي تصل ذروته إلى وحشية الاعتياد على ما يلقونه من إيذاء جسدي في بيوتهم. ومع تقدم العمر، نجد أن هؤلاء الأطفال كمجموعة، يواجهون صعوبات في التعليم، ويصبحون عدوانيين، مكروهين بين أقرانهم، وأكثر نزوعا للاكتئاب، وعندما يبلغون سن الشباب، من المتوقع تورطهم في مشاكل مع القانون، وارتكابهم أكثر الجرائم عنفا.

يتكرر هذا الفشل في التعاطف أحيانا، إن لم يكن غالبا، في الأجيال المختلفة، يتكرر مع الآباء المتسمين بالقسوة الذين عانوا هم أنفسهم من القسوة نفسها في طفولتهم على أيدي آبائهم. هذا الفشل هو النقيض الدرامي للتعاطف الطبيعي الذي يظهره الأطفال الذين نشأوا في أسر تشجعهم على الاهتمام بالغير، وتفهم شعور الأطفال إذا تعرضوا لمحنة. ومن ثم، فإن دروس التعاطف إن لم يتعلمها الأطفال منذ المهد، فلن يتعلموها بعد ذلك على الإطلاق.

والواقع أن الأمر الأكثر إزعاجا حقا بالنسبة للأطفال الصغار الذين يتعرضون لسوء المعاملة والأذى، هو أنهم يتعلمون الاستجابة كنسخ مصغرة من آبائهم وأمهاتهم الذين يسيئون معاملتهم. وقد تبين أن الضرب الجسدي الذي يتعرضون له يوميا كان له أثره الواضح على ما تعلموه من انفعالات. وإذا وضعنا في الاعتبار أن النزعات البدائية لمراكز المخ الحوفي يكون لها الدور المهيمن في اللحظات التي تحتدم فيها مشاعرنا أو التي نمر فيها

بأزمة، فإن العادات التي تعلمها المخ الانفعالي على مر الأيام سوف تكون لها الهيمنة سواء أكانت في اتجاه الأفضل أو الأسوأ.

هكذا نرى كيف يتشكل المخ ذاته بالقسوة، أو بالحب، مما يشير إلى أن الطفولة تمثل فرصة فريدة لتعلم الدروس العاطفية. فهؤلاء الأطفال المسحوقون قد تغذوا مبكرا على نظام ثابت من الأذى والصدمة، وقد يكون أولئك الأطفال التعساء المعذبون نموذجا يوضح لنا الكيفية التي يحدث بها الأذى بصفة دائمة في المخ، بل مدى إمكان تعديل هذه الآثار القاسية.

13 الصدمة وإعادة التعلم العاطفي

«سوم شيت» لاجئة كمبودية، طلب منها أولادها الثلاثة أن تشتري لهم لعبة المدفع الرشاش (AK - 47). أراد الأولاد الثلاثة وهم في السادسة، والتاسعة، والحادية عشرة من عمرهم أن يمارسوا لعبة يعرفها بعض الأولاد في مدارسهم تسمى «بيردي» Purdy. يستعمل «بيردي» الشرير في هذه اللعبة مدفعا رشاشا لقتل مجموعة من الأطفال، ثم يقتل نفسه، لكن الأطفال يصوغون أحيانا نهاية مختلفة لهذه اللعبة، فيقومون هم أنفسهم بقتل «بيردي».

أعاد بعض من بقوا على قيد الحياة، تمثيل الكارثة التي حدثت في 17 فبراير 1989، في مدرسة كليفلاند الابتدائية في «ستوكتون» Stockton بكاليفورنيا. فقد حدث أن وقف «باتريك بيردي» التلميذ في هذه المدرسة، وذلك منذ عشرين عاما، عند طرف الملعب، في أثناء «فسحة العصر» لتلاميذ الصفوف الأول، والثاني، والثالث، وأطلق موجة وراء موجة من النيران برصاصات مدفع عيار (22, 7مم)، على مئات الأطفال. وظل «بيردي» يطلق رصاصاته

في اتجاه الملعب لمدة سبع دقائق، ثم صوب مسدسا إلى رأسه وقتل نفسه، وعندما وصل البوليس كان خمسة أطفال قد لفظوا أنفاسهم، وأصيب 29 تلميذا.

وبعد شهور من هذا الحادث المأساوي، ظهرت لعبة «بيردي» تلقائيا بين ألعاب الأولاد والبنات في مدرسة كليفلاند الابتدائية، فيما إحدى العلامات الكثيرة التي تشير إلى تلك الدقائق السبع بقيت آثارها في ذاكرة الأطفال. وبعد خمسة أشهر من حادثة «بيردي» التي تحولت بها الفسحة المدرسية إلى كابوس، قمت بزيارة المدرسة التي كانت على مقربة من جامعة الباسيفيك، بالحي المجاور الذي نشأت فيه. كانت صورة «بيردي» موجودة لم تبرح خيال الأطفال، على الرغم من إزالة الآثار المروعة في الصباح التالي للكارثة، وغسلها وطلائها من بقع الدماء، وكم الرصاصات الفارغة الهائل، وأجزاء من الجلد وفروة الرأس. لم تكن الندوب العميقة التي تركتها الكارثة، في مبنى المدرسة فحسب، بل كانت في نفوس الأطفال وهيئة التدريس الذين كانوا يحاولون العودة للحياة المعتادة. ربما كان أكثر ما يثير الانتباه، أن هذه الدقائق القليلة من الحادث مازالت ذكراها حية تعاود الناس بين حين وآخر، مع حدوث أي تفصيلة صغيرة تشبه تلك الدقائق. قال لي أحد المدرسين ـ على سبيل المثال ـ : «اكتسحت المدرسة موجة من الفزع مع إعلان قرب حلول عيد القديس باتريك، فقد تصور عدد من الأطفال أنها مناسبة لتكريم القاتل باتريك بيردي».

وقال لي مدرس آخر: «كلما سمعنا صوت سيارة الإسعاف في طريقها إلى المصحة الواقعة في شارعنا، توقف كل شيء، وانتظر الأطفال ليروا إذا كانت سيارة الإسعاف ستتوقف هنا أم ستواصل السير...». ظل الأطفال على مدى أسابيع عدة، يفزعون من المرايا الموجودة في الاستراحات، وانتشرت شائعة تقول: «إن العذراء الدموية ماري، (وهي وحش خيالي) تحوم في تلك الغرف». وبعد أسابيع من حادث القتل، اندفعت بنت فزعة تجري وتصرخ قائلة: «أسمع طلقات رصاص... أسمع طلقات رصاص»، لم يكن الصوت سوى صوت سلسلة تتأرجح على أحد الأعمدة في الملعب.

أصبح كثير من الأطفال شديدي الحذر، كما لو أنهم حذرون من تكرار الفزع. ويحوم بعض الأولاد والبنات حول فِناء المدرسة، لا يجدون الجرأة

على دخول الملعب الذي شهد أحداث كارثة القتل، ولا يقوم بعض التلاميذ باللعب معا في مجموعات صغيرة إلا بعد أن يطل واحد منهم من الشرفة للتحذير، واستمر كثير من التلاميذ شهورا عدة يتجنبون «مناطق الشر» التي قتل فيها الأطفال.

ظلت الذكريات أيضا حية كأحلام مؤرقة تقتحم عقول الأطفال البريئة في أثناء نومهم. وإلى جانب الكوابيس التي تسترجع مشهد إطلاق الرصاص، غرق الأطفال في أحلام التوتر التي تركتهم في حالة يتوقعون فيها الشر، متمثلا في الإحساس بأنهم سيموتون حالا، والأكثر من هذا أن بعض الأطفال كانوا يحاولون النوم مفتوحي الأعين خوفا من الكوابيس.

لا شك في أن الأطباء النفسيين يعرفون كل ردود الأفعال هذه، كأعراض بين الأعراض الرئيسية لمرض «اضطراب ما بعد الصدمة» Post Traumatic Stress Disorder، أو «PTSD». ويقول الدكتور «سبنسر إيث» Spencer Eth، طبيب الأطفال النفساني المتخصص في مرض «اضطراب ما بعد الصدمة»، إن لب مثل هذه الصدمة يتمثل في ذكريات الحدث الرئيسي التي تعرض نفسها على الناس مثل الضربة القاضية وانغماس السكين في الجسم أو صوت انطلاق البندقية، حيث يظل المشهد والصوت ورائحة البارود وصرخات الضحايا، أو الصمت المفاجئ وتدفق الدم وأصوات سيارات الشرطة، تظل جميعها حاضرة في الإدراك الحسي.

يقول علماء الأعصاب عن تلك اللحظات المفزعة، إنها ذكريات تلهب الدائرة العصبية المسؤولة عن الانفعالات، وتمثل في الواقع علامات على ذروة إثارة «الأميجدالا»، فتدفع ذكريات لحظة الصدمة التي مازالت باقية، للاستمرار واقتحام الوعي. ومن ثم تصبح ذكريات الصدمة مثل زناد مدفع معد لإطلاق النار، وعلى استعداد لإطلاق صفارة إنذار في أقل من لمحة، إشارة إلى أن اللحظة المفزعة على وشك الحدوث مرة ثانية. وهذه الظاهرة سمة مميزة لجميع الصدمات العاطفية، بما فيها المعاناة المتكررة من الإيذاء الجسدي في مرحلة الطفولة.

ويمكن لأي حادثة تسبب صدمة ما أن تغرس في «الأميجدالا» الذكريات المثيرة مثل اشتعال حريق، أو حادثة سيارة، أو كارثة طبيعية (زلزال أو إعصار)، أو اغتصاب، أو ما شابه ذلك. ويقاسي كل عام مئات الألوف من

الناس من هذه الكوارث، ويخرج الكثيرون أو معظمهم من الصدمات بجروح عاطفية تترك بصماتها على المخ.

والواقع أن أعمال العنف أكثر إيذاء من الكوارث الطبيعية، فضحايا العنف يشعرون ـ خلافا لضحايا الكوارث الطبيعية ـ أنهم قد اختيروا بالذات عن عمد كهدف للتعاسة. هذا الواقع ينشر تصورات حول الثقة بالناس وحول الأمان في العلاقات الشخصية بين البشر، تصورات لا علاقة للكوارث الطبيعية بها، وبالتالي تصبح دنيا الحياة الاجتماعية موطنا للخطر يمثل الناس فيه عناصر تهديد كامنة ضد سلامتك.

وتترك الأعمال الهمجية التي يرتكبها البشر ذكريات لا تنمحي لدى ضحاياها تجعلهم ينظرون بخوف إلى أي شيء يشبه ولو شبها طفيفا الأعمال التي تسببت في الصدمة نفسها. فإذا ضُرب رجل على رأسه من الخلف دون أن يرى مهاجمه، يظل شديد الفزع بعد ذلك حتى أنه إذا سار في الطريق يحاول السير أمام سيدة عجوز لكي يشعر بالأمان، خشية أن يُضرب على رأسه مرة أخرى. دخلت امرأة مرة مصعدا، دخل معها رجل هددها بمطواة وأجبرها على الخروج منه إلى طابق غير مسكون من المبنى... ظلت هذه المرأة في حالة خوف ليس فقط من استخدام المصاعد، بل أيضا من أي طريق جانبي أو أي مكان مغلق يمكن أن تُصطاد فيه. اندفعت هذه المرأة تجري خارجة من مكتبها، عندما رأت رجلا يضع يده في جيبه، كما فعل السارق تماما.

قد يستمر الفزع، وما ينتج عنه من إفراط في الحذر في ذاكرة الإنسان طوال حياته ويظل ملازما له، جاء ذلك في دراسة أجريت على من تبقوا أحياء بعد «الهولوكوست». فبعد خمسين عاما من التجربة التي قاسوا فيها من الجوع، وذبح ذويهم، والرعب الدائم في معسكرات الموت النازية، «ظلت تلك الذكريات باقية في ذاكرتي» كما قال أحدهم. وقال آخر: «نحن نشعر عموما بالخوف...» ، وقال ما يقرب من ثلاثة أرباع من شملتهم الدراسة، إنهم مازالوا يشعرون بالقلق لأنهم الباقون من اضطهاد النازي، تفزعهم رؤية الزي العسكري، أو دقة على الباب، أو نباح كلب، أو دخان متصاعد من إحدى المداخن. وقال حوالي 60٪ منهم إنهم يفكرون في «الهولوكوست» يوميا تقريبا على الرغم من مضي نصف قرن. ومازال ثمانية من كل عشرة

يعانون أعراضا نشطة لكوابيس متكررة، وكما قال أحدهم: «إذا كنت واحدا ممن عاشوا تجربة «أوشفيتز» ولا تهاجمك الكوابيس، فأنت إنسان غير طبيعي».

فزع متجمد في الذاكرة

تعبر الكلمات التالية عن لحظة فزع عاشها في أرض بعيدة عن بلده أحد قدامى المحاربين البالغ الثامنة والأربعين من العمر:

«لا أستطيع التخلص من الذكريات التي تداهم فكري؛ وأسترجع الصور بكل التفاصيل الحية وتثيرها لدي أشياء بعيدة الصلة بالموضوع، مثل خبطة باب قوية، أو منظر امرأة شرقية، أو لمسة حصيرة من البامبو، أو رائحة شواء خنزير. دخلت أمس حجرتي لأنام، وبالفعل أخذت قسطا لا بأس به من النوم، لكنني شعرت في الصباح المبكر بعاصفة من الهواء، وزمجرة صاعقة من الرعد. استيقظت في لحظة وقد تجمدت من الخوف. عدت مباشرة إلى ڤيتنام في منتصف فصل الرياح الموسمية، في نقطة الحراسة التي كنت مكلفا بها. كنت واثقا أنني سأصاب بوابل من القذائف، وبموتي الوشيك. تجمدت يداي، وجميع أجزاء جسمي تتصبب عرقا، ولا أستطيع التنفس، وقلبي يدق بعنف، وأشم رائحة الكبريت السام، وفجأة أرى ما تبقى من جسد زميل سلاحي «تروي» على طبق من البامبو، أعاده الڤيتناميون إلى معسكرنا. وحين سمعت صاعقة البرق والرعد الثانية، قفزت قفزات عدة في سريري قبل أن أسقط بعدها على الأرض...». هكذا ظلت الذاكرة المفزعة حية متَّقِدة مفصلة على الرغم من مرور أكثر من عشرين عاما، بهذه القوة التي تثير خوف هذا الجندي السابق الذي شعر به في ذلك اليوم المشؤوم البعيد. فاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، يتسبب في جعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة بما يؤدي إلى أن يظل الشخص منفعلا في لحظات الحياة العادية كما لو أنها لحظات طوارئ. ويظل هذا التأهب للدائرة العصبية في المخ التي ناقشناها في الفصل الثاني، سيفا مسلطا على الذاكرة. وبقدر وحشية الأحداث المرعبة وإثارتها للصدمة التي تحفز «الأميجدالا» على مثل هذا التأهب، فإنه يتعذر محوها من الذاكرة. ويظهر الأساس العصبي لهذه الذكريات في تغير كيمياء المخ تغيرا كاسحا من

لحظة فزع واحدة. وكما ترتكز نتائج «اضطراب ما بعد الصدمة» على تأثير حادثة واحدة، يحدث الشيء نفسه في النتائج المستمرة طوال السنين المترتبة على القسوة التي يعاني منها الأطفال بإيذائهم جنسيا أو جسديا أو عاطفيا.

إن المركز القومي لاضطرابات ما بعد الصدمة، هو شبكة من مراكز البحث في مستشفيات المحاربين القدماء، المليئة بمجموعات تعاني من أعراض مرض «اضطراب ما بعد الصدمة»، من بينهم قدامى المحاربين في فيتنام، وفي الحروب الأخرى، لذا كانت الأبحاث التي قام بها هذا المركز من أكثر الأبحاث تفصيلا. وقد تعرفنا على الاضطراب، من الدراسات التي أجريت على هؤلاء المحاربين القدامى، ووجدنا أن نتائجها تنطبق أيضا على الأطفال الذين عانوا من الصدمات العاطفية القاسية، مثل أطفال مدرسة كليفلاند الابتدائية.

قال لي الدكتور «دنيس شارني» Dennis Charney، الطبيب النفساني بجامعة «ييل»، ومدير المركز القومي لعلم الأعصاب الإكلينيكي: «قد يصبح ضحايا الصدمة النفسية المدمرة غير طبيعيين بيولوجيا، بغض النظر عن سبب هذا التغيير سواء كان فزعا نتيجة لمعركة أو نتيجة للتعذيب، أو الإيذاء المتكرر في مرحلة الطفولة، أو حتى حادثة رعب واحدة، مثل الوقوع في مصيدة إعصار مدمِّر، أو التعرض للموت في حادث سيارة، فهذه الضغوط العصبية غير المحكومة كلها، يمكن أن يكون لها التأثير البيولوجي نفسه».

وثمة كلمة حاسمة في هذه الحالات هي كلمة (غير المحكومة)، أو (المنفلتة) Uncontrolable، فالناس الذين يبذلون أي جهد للتحكم بعض الشيء في موقف مفجع، هم أكثر نجاحا عاطفيا، عن الآخرين الذين يشعرون بالعجز التام. هذا العجز يجعل من معطيات حادثة ما عاملا ساحقا للذات. وكما قال لي الدكتور «چون كريستال» John Krystal، مدير معمل مركز تحليل علم «العقاقير السيكولوجية الإكلينيكي» Pharmacology Clinical Psycho: «خذ مثالا: شخص هوجم بسكين، فعرف كيف يدافع عن نفسه، بينما واجه شخص آخر المأزق نفسه، فتركز تفكيره فقط على أنه ميِّت ميِّت. هنا، نجد أن الإنسان العاجز هو الأكثر عرضة لـ «اضطراب ما بعد الصدمة» وهو شعور بأن الحياة في خطر، ولا شيء يمكن عمله للهروب منه، وهذه هي

بالتحديد اللحظة التي يبدأ فيها المخ في التغير».

الاضطراب الناشئ عن الصدمة هو اضطراب في جهاز المخ الحوفي

مضت شهور منذ أن قذفها من السرير زلزال عنيف، جعلها تجري صارخة في فزع داخل الشقة التي سادها الظلام تماما، تبحث عن طفلها البالغ الرابعة من العمر. تجمع الناس تحت مدخل واق لساعات عدة، في إحدى ليالي لوس أنجلوس الباردة. ظلوا في هذا المكان من دون طعام، أو شراب، أو ضوء، فأصابهم الإنهاك، بينما توالت توابع الزلزال موجة وراء أخرى تحدث انهيارات في الأرض تحت أقدامهم. واليوم، وبعد مضي شهور بعد الزلزال، وقد شفيت من حالة الهلع التي احتواها في الأيام القليلة التي أعقبت الزلزال، كانت ترتعد خوفا إذا أغلق الباب بعنف. وظل أول عرض لـ «اضطراب ما بعد الصدمة» هو مجافاة النوم لها، كمشكلة تلازمها فقط في الليالي التي يغيب فيها الزوج عن المنزل، كما حدث ليلة الزلزال.

ويمكن تفسير أعراض الخوف الأساسية المكتسبة بما فيها أشد أنواع الخوف وهو «اضطراب ما بعد الصدمة»، من تغييرات في الدوائر العصبية في المخ الحوفي المتركزة في «الأميجدالا». وتحدث بعض التغييرات الأساسية في موضع النقطة الزرقاء بالمخ «Locus Ceruleus»، وهي تركيب ينظم إفراز المخ لمادتين تسميان «كاتيكولامين» Catecholamine، أي «الأدرينالين» Adrinaline و«النورادرينالين» Noradrinaline، هذه الكيماويات العصبية تعبئ الجسم لحالات الطوارئ. كما أن الكاتيكولامين يطبع الذكريات في المخ بقوة خاصة. ويصبح هذا الجهاز في حالة «اضطراب ما بعد الصدمة»، مفرط النشاط يفرز جرعات كبيرة زائدة من مواد المخ الكيماوية استجابة للمواقف التي تمثل أقل خطر أو حتى لا خطر على الإطلاق . لكنها في الوقت نفسه تلعب دور المذكِّر بالصدمة الأصلية، مثل أطفال مدرسة كليفلاند الابتدائية الذين فزعوا عند سماع «سرينة» سيارة الإسعاف التي تشبه ما سمعوه في المدرسة بعد حادث إطلاق النار. هذا التركيب «The Locus Ceruleus» الذي ينظم ما يفرزه المخ من المواد الكيماوية بـ «الأميجدالا»، مرتبط ارتباطا وثيقا بالتركيبات الحوفية الأخرى بالدماغ مثل «قرن آمون» Hippocampus و«تحت المهاد» Hypothalamus، وتمتد دورة الكاتيكولامين إلى القشرة الدماغية.

ومن المعتقد أن التغيرات التي تحدث في هذه الدوائر هي السبب في ظهور أعراض «اضطراب ما بعد الصدمة» التي تشمل القلق، والخوف، والإسراف في الحذر، مما يسهل الإحساس بالتوتر والإثارة، والاستعداد لـ «اضرب أو اهرب»، وتحويل الذكريات العاطفية المكثفة إلى رموز تلغرافية يتعذر محوها من الذاكرة. وقد وجدت إحدى الدراسات أن قدامى المحاربين في ڤيتنام ممن يعانون من آثار الصدمة انخفضت عندهم مستقبلات إيقاف الكاتيكولامين بنسبة (40٪)، بما يشير إلى حدوث تغيرات ثابتة في إفرازات أمخاخهم من الأدرينالين، والنورادرينالين، مما أضعف التحكم فيها.

كما تحدث تغيرات أخرى في الدائرة التي تربط المخ الحوفي بالغدة النخامية التي تنظم إطلاق هرمون التوتر الأساسي «CRE» الذي يفرزه الجسم لإثارة الاستجابة للحالة الطارئة «اضرب أو اهرب» Fight or Flight. هذه التغيرات تؤدي إلى إفراز هذا الهرمون بصورة مفرطة، وخاصة في «الأميجدالا»، وقرن آمون، والنقطة الزرقاء، فيعمل على تنشيط الجسم لحالة من الطوارئ لا وجود لها في الواقع.

وكما قال لي الدكتور «تشارلز نميروف» Charles Nemeroff الطبيب النفساني بجامعة ديوك: «إذا زادت إفرازات هرمون التوتر الأساسي «CRF»، تؤدي إلى المبالغة في أي فعل». فإذا كنت مثلا من المصابين بـ «اضطراب ما بعد الصدمة»، وسمعت صوت محرك السيارة في موقف انتظار السيارات، ستشعر بالمشاعر نفسها التي داهمتك في لحظة الصدمة الأصلية، فيبدأ العرق يتصبب، وتشعر بالخوف، وترتعش، وقد تستعيد كل المشاهد القديمة. وإذا تسللت - مثلا - ووقفت خلف مجموعة من الناس، وفجأة صفق أحدهم بيديه ستقفز قفزة فزع مفاجئة بعد الصفقة الأولى، لكنها ستقل في المرة الثالثة أو الرابعة. أما بالنسبة لمن يزيد إفراز هرمون التوتر «CRF» في أمخاخهم، فسوف يستجيبون للتصفيق في المرة الرابعة بخوف استجابتهم الفزعة نفسه للتصفيقة المفاجئة الأولى.

يتعرض أيضا الجهاز المسؤول عن إفراز شبيهات المورفين الطبيعية «Opioid» (*) إلى مجموعات ثالثة من التغيرات، وهو الجهاز الذي يفرز الـ

(*) (Opioid): مركب يشبه الكوكايين والمورفين في خصائصهما الإدمانية، وتأثيراتهما الفسيولوجية. (المترجمة).

«Endorphines» المواد المخدرة، لتخفيف الشعور بالألم. هذا الجهاز أيضا يصبح بالغ النشاط، ويشمل هذه الدائرة العصبية «الأميجدالا» التي تتضافر هذه المرة مع منطقة في القشرة الدماغية. والـ «Opioid»، مواد كيماوية يفرزها المخ، وعناصر مخدرة قوية، مثل الأفيون وغيره من المواد المخدرة. وعندما ترتفع مستويات هذه المواد المخدرة «مورفين المخ الخاص» يمكن معها تحمل الألم. وقد لاحظ تأثير هذه المواد الكيماوية الجراحون العاملون في ميادين المعارك. فوجدوا أن الجنود المصابين بجروح شديدة يحتاجون إلى جرعات أقل من المسكنات لتحمل الألم، عن المدنيين المصابين بجروح أقل خطورة بكثير.

يحدث شيء مماثل في حالة «اضطراب ما بعد الصدمة» حيث تبين أن تغيرات هرمون الإندروفين، تضيف بعدا جديدا في الخليط العصبي الذي استثارته عملية استرجاع عرض حادث الصدمة، هذا البعد هو تخدير مشاعر معينة. يفسر هذا مجموعة أعراض سيكولوجية سلبية لوحظت على مدى فترة طويلة في حالات الـ «PTSD» وهي: انعدام الإحساس بالسرور «Anhedonia»، وتخدير عاطفي عام، أي الإحساس بالانقطاع عن الحياة أو الاهتمام بمشاعر الغير. وقد يعتقد المقربون جدا بهؤلاء المرضى، أن ما يتسمون به من لامبالاة هو نقص في التعاطف الوجداني.

وربما تحدث أيضا حالة عجز عن التذكر نتيجة للصدمة تتمثل في عدم القدرة على تذكر الدقائق، والساعات، أو حتى الأيام الحرجة لحادثة الصدمة.

ويبدو أن التغيرات العصبية التي تحدث نتيجة لحالة الصدمة تجعل الشخص أكثر عرضة لمزيد من الصدمات. وقد وجد عدد من الدراسات على الحيوانات الصغيرة بعد تعرضها لضغط عصبي خفيف أنها أكثر عرضة فيما بعد لأي صدمة تؤدي إلى تغيرات في المخ، عن الحيوانات التي لم تتعرض لضغط عصبي. وهذا يفسر سبب إصابة شخص بعد كارثة ما، بـ «اضطراب ما بعد الصدمة»، وآخر لا يصاب به. فـ «الأميجدالا» هو أول ما يكتشف الخطر. وعندما تتعرض الحياة لخطر حقيقي مرة أخرى يرتفع مستوى إنذار «الأميجدالا» إلى أعلى ذروة.

لكن هذه التغيرات، ميزات قصيرة الأجل للتعامل مع الحالات الطارئة

المنذرة بالخطر. فـ «الأميجدالا» أو النتوء اللوزي يهيئ نفسه لمزيد من الترقب في حالة الاحتجاز بالإكراه - مثلا - ويصبح في حالة استفزاز، وعلى استعداد لفعل أي شيء، ولا يتأثر بالألم. ويقوم بتعبئة الجسم لكي يجعل الشخص غير مكترث في هذه الحالة الطارئة بما قد يواجهه من أحداث شديدة الإزعاج. ومهما كان الأمر، فهذه الميزات قصيرة الأجل تتحول مع الوقت إلى مشاكل باقية، عندما يحدث التغيير في المخ، وتصبح استعدادا دائما. كيف؟ عندما يأخذ «الأميجدالا»، ومناطق المخ المرتبطة به وضعا جديدا في أثناء لحظة الصدمة العنيفة، فإن هذا التغيير الواضح، والاستعداد المتصاعد لتحفيز تحول عصبي، يعني أن الحياة كلها تغدو على شفا حالة طارئة تصل إلى حد أن أي لحظة لا غبار عليها تصبح نذيرا بحدوث حالة خوف لا يمكن التحكم فيها.

إعادة التعلم العاطفي

من الواضح أن هذه الذكريات المثيرة للصدمة، تظل راسخة في وظيفة المخ، لأنها تتدخل في عمليات التعلم اللاحقة، وخاصة مع إعادة تعلم الاستجابات الأكثر طبيعية لهذه الأحداث المسببة للصدمة. وفي حالات الخوف المكتسب، مثل حالة «اضطراب ما بعد الصدمة»، تنحرف آليات التعلم والذاكرة، ويلعب «الأميجدالا» مرة ثانية دور المنسق بين مناطق المخ المحرضة. لكن قشرة المخ تقوم بالدور الحاسم في التغلب على الخوف المكتسب.

والتعلم الشرطي للخوف، عبارة أطلقها علماء النفس على العملية التي يتحول فيها شيء ما خال تماما من أي تهديد، إلى شيء مخيف بالنسبة لشخص ما، لأنه ارتبط في عقله بحادث مرعب تعرض له من قبل. وقد لاحظ «شارني»، أن حيوانات المعامل التي تعرضت للخوف، ظل الخوف كامنا فيها لسنوات. هذا لأن المنطقة الرئيسية في المخ التي تتعلم، وتحتفظ، وتتفاعل مع هذه الاستجابات المفزعة، هي الدائرة بين «المهاد البصري Thalamus»، و«الأميجدالا»، والفص الجبهي الأمامي، أي المسار الذي يتخذه انفلات الأعصاب.

وعندما يتعلم أحدهم الخوف من شيء من خلال التعلم الشرطي فإن

الخوف يتلاشى عادة مع مرور الوقت. يحدث هذا من خلال إعادة التعلم الطبيعي. وهذا ـ مثلا ـ ما يحدث مع طفل اكتسب الخوف من الكلاب، لأن كلبا ألمانيا من نوع «شبرد» طارده لكنه يتخلص من الخوف منه تدريجيا عندما يزور أسرة جيرانه التي لديها كلب صديق من نوع «شبرد»، ويقضي فترة عندهم يلعب مع الكلب.

لكن إعادة التعلم التلقائي تفشل في حالة «اضطراب ما بعد الصدمة». لماذا...؟ يرى «شارني» أن الفشل يرجع إلى أن تغيرات المخ في هذه الحالة تغيرات قوية جدا تصل إلى إحداث تحول لـ «الأميجدالا» في كل مرة يتذكر فيها الشخص الصدمة ولو تذكرا باهتا، فيقوي مسار الخوف. ويترتب على ذلك أنه في كل مرة ألا يقترن مسبب الخوف بشعور بالأمان، وبالتالي لا يجد «الأميجدالا» فرصة يتعلم فيها من جديد استجابة أقل حدة... ويرى «شارني» أن التخلص من الخوف يستلزم عملية تعليم نشطة، نراها ضعيفة في الذين يعانون «اضطراب ما بعد الصدمة» الذي يجعل الذكريات الانفعالية ملحة بصورة غير طبيعية.

أما الخبرات السليمة، فمن الممكن أن تؤدي إلى تلاشي الخوف حتى في حالة اضطراب الصدمة، كما أن الذكريات الانفعالية الشديدة، ونماذج التفكير وردود الأفعال التي تسببها يمكن أن يطرأ عليها تغير بمرور الزمن. ويرى شارني أن إعادة التعلم مرتبطة بقشرة الدماغ. فالخوف المتأصل في «الأميجدالا» لا ينتهي تماما، بل بالأحرى إن القشرة الأمامية تطمس الأوامر التي يصدرها «الأميجدالا» إلى بقية مناطق المخ وتطلب منها الاستجابة للخوف.

وثمة سؤال يثور هنا عن مدى سرعة التخلص من الخوف المكتسب. هذا هو السؤال الذي طرحه «ريتشارد ديڤيدسون» Richard Davidson العالم السيكولوجي بجامعة ويسكونسون، مكتشف دور القشرة الأمامية اليسرى المثبطة للكآبة. فقد تعلم الناس في تجربة معملية كخطوة أولى كراهية الضوضاء العالية ـ لتعلم الخوف ـ موازيا لـ «اضطراب ما بعد الصدمة» لكنه أقل منه حدة. وجد «ديڤيدسون» أن من كان نشاط القشرة الأمامية اليسرى في مخه أكبر، استطاع التغلب على الخوف المكتسب بسرعة أكثر مما يثبت قوة الدور الذي تقوم به القشرة الدماغية في التخلص من الشعور

المكتسب بالتوتر.

إعادة تعليم المخ العاطفي

جاءت أكثر النتائج المشجعة حول «اضطراب ما بعد الصدمة» من دراسة أجريت على من تبقوا على قيد الحياة بعد أن عاشوا «الهولوكوست». وجدت الدراسة أن ثلاثة أرباع هؤلاء يعانون من أعراض اضطراب الصدمة حتى بعد مرور نصف قرن، لكن النتيجة الإيجابية كانت أن ربع الأحياء منهم الذين قاسوا ذات يوم هذا الاضطراب زالت أعراضه تماما في خضم أحداث حياتهم الطبيعية. أما من ظلوا يعانون من هذه الأعراض، فقد أثبتت الدراسة أن نسبة هرمون الـ (كاتيكولامين) المرتبط بتغيرات المخ لديهم تماثل تماما تلك التي تصاحب التغيرات التي تحدث في اضطراب الصدمة. أما من تحقق له الشفاء منه، فلم تحدث في مخه هذه التغيرات. وهكذا تبشر هذه النتيجة وغيرها من النتائج، بالنجاح في إمكان محو أعراض هذا المرض من الذاكرة والشفاء منه، بل محو أكثر بصماته الانفعالية قسوة. أي ـ باختصار ـ إمكان إعادة تعليم مجموعة الدوائر العصبية العاطفية مرة أخرى، ومن ثم تبشر هذه النتائج بإمكان الشفاء من الصدمات العميقة التي تسببت في «اضطراب ما بعد الصدمة» بإعادة تعليم المخ العاطفي.

إحدى وسائل الشفاء من هذه الانفعالات تحدث على نحو تلقائي على الأقل عند الأطفال، من خلال ألعاب مثل لعبة «بيردي». فعندما يلعب الأطفال هذه الألعاب مرارا وتكرارا في جو من الأمان، تصبح طريقا للشفاء. فمن ناحية تكرر الذاكرة مجموعة الاستجابات في سياق من التوتر المنخفض والأقل حساسية، فيزول إحساسهم بالصدمة تدريجيا. وطريقة أخرى للشفاء يخترعها الأطفال للخروج من المأساة بنهاية أكثر جاذبية، وذلك بأن يقوموا هم أنفسهم بقتل «بيردي» مما يزيد من شعورهم بأنهم سيطروا على لحظة العجز التي سببت الصدمة.

كانت طبيبة الأطفال النفسانية «الدكتورة لينور تر» Lenore Terr أول من لاحظ كيف يمكن أن تلعب لعبة مثل «بيردي» دورا مؤثرا في الأطفال الذين عاشوا لحظات عنف ساحقة. شاهدت «لينور» الأطفال يلعبون لعبة «بيردي» في بلدة «تشوتشيلا» في سنترال فالي بكاليفورنيا على بعد ساعة من

ستوكتون، المكان الذي أحدث فيه «بيردي» الفوضى والخراب. يرجع هذا إلى العام 1973، عندما اختُطفت (الحافلة) بمن فيها من الأطفال الذين كانوا عائدين من رحلة في معسكر صيف لمدة يوم واحد، في محنة تعذيب استمرت 27 ساعة.

وبعد خمس سنوات من تلك المأساة، وجدت الدكتورة «لينور» ضحايا هذه الكارثة يعيدون تمثيل عملية الاختطاف في ألعابهم. كانت البنات ـ مثلا ـ يلعبن بعرائسهن «باربي» لعبة خطف رمزية. شاهدت طفلة تغسل عروسها «باربي» مرات عدة ، لأنها كرهت إحساسها بوجود رذاذ من البول على جلدها، مثلما شعرت به وهي مع البنات المحتشدات معا في ذعر في أثناء محنتهن، وطفلة أخرى كانت تلعب لعبة «السفر» تجعل فيها «باربي» تسافر إلى مكان ما ثم تعود سالمة، وهذه العودة هي هدف اللعبة، وطفلة ثالثة تجعل سيناريو لعبتها غرز «باربي» في حفرة لتختنق.

وبينما يعاني الراشدون ممن تعرضوا لصدمة عنيفة، من أعراض عدة، كفقدان الإحساس واللامبالاة، وتجمد الذاكرة أو الشعور بالكارثة، نجد أن الأطفال يتناولون الصدمة بشكل مختلف. وتعتقد الدكتورة «لينور» أن مبالاتهم بالصدمة ترجع إلى استخدامهم للخيال، واللعب، وأحلام اليقظة لاسترجاع المحنة والتفكير فيها من جديد. ويبدو أن استرجاع الصدمة إراديا باللعب يحبط الحاجة إلى كبحها في ذكريات قوية، يمكن أن تنفجر ذات يوم إذا استرجعت الذاكرة أحداث الصدمة. أما إذا كانت الصدمة بسيطة مثل زيارة طبيب الأسنان لحشو ضرس مرة أو مرتين فهذا يكفي. أما إذا كانت صدمة عنيفة بالنسبة للطفل، فيكون عندئذ في حاجة إلى تكرار (اللعبة ـ الصدمة) عددا لا حصر له مرة بعد أخرى في طقوس مملة مقيتة.

والفن وسيلة أخرى من بين الوسائل التي يمكن الوصول بها إلى الصورة المتجمدة في «الأميجدالا». ذلك لأن الفن في حد ذاته وسيط اللاشعور. والمخ العاطفي شديد التناغم مع المعاني والرموز، ومع الصيغة التي أطلق عليها «فرويد» اسم (العملية الأولية) أي: رسائل من الاستعارة ، والقصة والأسطورة، والفنون الجميلة. وتستخدم هذه الطريقة غالبا في علاج الأطفال المصدومين. كما يستطيع الفن أحيانا أن يفتح الطريق أمام الأطفال، ليتحدثوا من خلاله عن لحظة الرعب التي لم يتجرأوا على ذكرها.

يحكي « سبنسر إيث» Spencer Eth الطبيب النفساني المتخصص في علاج الأطفال، يحكي قصة طفل في الخامسة من عمره، اختطفه مع أمه حبيبها السابق. أخذهما المختطف إلى غرفة في « موتيل»، وأمر الطفل أن يختبئ تحت بطانية بينما أخذ يضرب أمه حتى الموت. تفهم الطبيب «إيث» مقاومة الطفل لسرد حكايته أمامه حول الأذى المتعمد الذي سمعه ورآه وهو تحت « الغطاء» . لذا طلب الدكتور « إيث» منه أن يرسم صورة، أي صورة.

رسم الطفل قائد سيارة سباق له عينان كبيرتان تثيران الدهشة. قال «إيث» بعد تحليل رسم الطفل، إن العينين الضخمتين تشيران إلى جرأة الطفل في اختلاس النظر إلى القاتل. ومثل هذه الإشارات المختبئة للمشهد (الصدمة) تظهر في معظم الأحيان في الأعمال الفنية للأطفال المصدومين. ويعتبر «إيث» أن هذه الرسومات هي بداية العلاج. فالذكريات القوية التي شغلتهم من قبل، تقتحم ما يمارسونه من فن تماما كما هي في أفكارهم. عندئذ تصبح عملية الفن في حد ذاتها عملية علاجية وبداية للتحكم في الصدمة.

إعادة التعلم العاطفي والشفاء من الصدمة

ذات يوم كانت «إيرين» على موعد مع شاب، انتهى بمحاولة اغتصاب. وعلى الرغم من أنها تخلصت من المهاجم، فإنه ظل يسبب لها عذابا باتصالاته التليفونية الداعرة، ويبعث لها رسائل تهديد باستخدام العنف، ويطلبها في منتصف الليل، ويراقب كل تحركاتها . وعندما طلبت من الشرطة مساعدتها اعتبروا مشكلتها تافهة مادام شيء لم يحدث لها في الواقع. ومع استمرار المشكلة لجأت «إيرين» إلى العلاج بعد أن مرضت بأعراض «اضطراب ما بعد الصدمة»، فانعزلت عن الحياة الاجتماعية، وانتابها شعور بأنها أصبحت سجينة في بيتها.

يستشهد الدكتور «جوديث لويز هيرمان» ـ Judith Lewis Herman الطبيب النفساني بجامعة هارڤارد، بحالة «إيرين» التي أبرزت عمله الرائد إلى خطوات الشفاء من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. يرى دكتور «هيرمان» أن الشفاء من الصدمة يتطلب ثلاث مراحل: الإحساس بالأمان، وتذكر

تفاصيل الصدمة، والندم على الخسارة التي ترتبت عليها، وأخيرا بناء حياة طبيعية من جديد. وسوف نرى المنطق البيولوجي في ترتيب هذه الخطوات، إذ يعكس هذا التوالي كيفية تعلم المخ العاطفي مرة أخرى، لأننا يجب ألا ننظر للحياة كأنها حادثة طارئة توشك أن تقع.

فالخطوة الأولى هي استعادة الإحساس بالأمان. يفترض في هذه الخطوة أنها ترجمة للبحث عن الوسائل المخفقة عن الشيء المخيف جدا، التي يسهل عليها تحفيز الدوائر العصبية العاطفية بقدر يكفي إتاحة إعادة التعلم. هذه الخطوة تبدأ غالبا بمساعدة المرضى على فهم أن أعراض النرفزة والكوابيس التي تهاجمهم، ومبالغتهم في الحذر، وذعرهم، كلها أعراض حالة «اضطراب ما بعد الصدمة». هذا الفهم في حد ذاته يجعل أعراض المرض أقل تخويفا.

وثمة خطوة أخرى تساعد المرضى على استعادة بعض الإحساس بالسيطرة على ما يحدث لهم، هي السعي المباشر لنسيان العجز الذي نتج عن الصدمة نفسها. ولنأخذ «إيرين» مثالا على ذلك. فقد استطاعت تعبئة أصدقائها وأسرتها لعمل عازل بينها وبين الشخص الذي يطاردها، واستطاعت أيضا أن تقنع الشرطة بالتدخل.

إن الإحساس بعدم الأمان الذي يشعر به مرضى «اضطراب ما بعد الصدمة» يفوق مخاوفهم من الأخطار التي تحدق بهم. ويبدأ شعورهم بعدم الأمان بصورة عميقة، مع إحساسهم بالعجز عن السيطرة على ما يحدث لهم فسيولوجيا وانفعاليا. وهذا أمر مفهوم نتيجة لإطلاق شرارة انفلات الأعصاب الذي تحدثه الحساسية البالغة لدوائر «الأميجدالا» العصبية، وما ينتج عنها من اضطراب ما بعد الصدمة.

ويقدم العلاج لهؤلاء المرضى وسيلة واحدة لكي يشعروا بأنهم في غنى عن الوقوع فريسة للإنذارات الانفعالية التي تغرقهم في قلق لا تفسير له، وتتركهم في حالة أرق بلا نوم، والكوابيس التي تهاجمهم. ويأمل الصيادلة أن يأتي يوم يمكنهم فيه تركيب أدوية تعالج آثار «اضطراب ما بعد الصدمة» على «الأميجدالا» والدوائر العصبية المرتبطة بها... وحتى هذه اللحظة، لا يوجد سوى أدوية مضادة لبعض هذه التغيرات وبالذات أدوية الاكتئاب التي تؤثر في جهاز «السيروتونين» Serotonin، و«مخدرات الأعصاب البائية» Beta

blockers مثل الـ «Propranolol»، الذي يقلل من نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي.

وقد يتعلم المرضى أيضا تقنيات الاسترخاء التي تمكنهم من مقاومة انفعالاتهم وعصبيتهم. ولا شك في أن الهدوء الفيزيقي يمهد الطريق لمساعدة الدائرة العصبية العاطفية المتهيجة على اكتشاف أن الحياة ليست خطرا محدقا، وأن تعيد للمرضى بعض الإحساس بالأمان الذي كانوا متمتعين به قبل حدوث الصدمة.

وتستلزم خطوة أخرى للشفاء، إعادة سرد وترتيب أحداث قصة الصدمة في مرفأ السلامة، لإتاحة الفرصة للدوائر العصبية العاطفية كي تكتسب فهما جديدا أكثر واقعية، واستجابة واقعية لذكرى الصدمة وما تسببه من إثارة. ذلك لأن المرضى حين يعيدون سرد تفاصيل الصدمة المفزعة، تبدأ الذاكرة في التحول في معناها الانفعالي وفي تأثيراتها في المخ العاطفي. هذه الخطوة حساسة لأنها الخطوة التي تحدث بصورة طبيعية مع الناس القادرين على الشفاء من الصدمة دون معاناة أعراض «اضطراب ما بعد الصدمة». وغالبا في مثل هذه الحالات، تغذي «ساعة داخلية» هؤلاء الناس بجرعات من الذكريات التي تفرض نفسها عليهم وتجعلهم يعيشون الصدمة مرة ثانية، ثم ينقطع تذكرها تدريجيا مع الأسابيع والشهور، فلا يتذكرون أي شيء بعد ذلك من الأحداث المرعبة.

ويبدو أن تناول الحالة ما بين الانغماس في التذكر، والراحة منها بعض الوقت، يتيح الفرصة لإعادة النظر تلقائيا في الصدمة، والتعلم من جديد كيفية الاستجابة العاطفية لها. يقول الدكتور «هيرمان»: أما بالنسبة لهؤلاء المصابين بـ «اضطراب ما بعد الصدمة»، فالأمر بالنسبة لهم أكثر صعوبة، لأن إعادة سرد أحداث الصدمة، تثير أحيانا مخاوف غامرة، الأمر الذي يفرض على المعالج تهدئة الخطى في عملية إعادة سرد الأحداث للمحافظة على ردود فعل المريض في مستوى محتمل، لا يعطل محاولة إعادة التعلم.

وعلى المعالج أن يساعد المريض على إعادة أحداث الصدمة المؤلمة بأكبر قدر ممكن من التصوير الحسي لها، مثل شريط فيديو مرعب يشاهده في المنزل، فيتذكر كل التفاصيل البشعة للصدمة. ويشمل هذا الشريط ليس فقط ما سمعه أو شمه أو شاهده وشعر به بالتحديد، بل أيضا ردود فعله

من ذعر، وقرف، وغثيان. والهدف من هذا التعبير عن الذكريات كلها في كلمات، انتزاع أجزاء من الذاكرة، ربما تكون قد تفككت، وبالتالي بعدت عن مجال استعادة الوعي لها. ومن المفترض مع ترجمة التفاصيل الحسية والمشاعر إلى كلمات، أن تكون الذكريات قد خضعت أكثر لسيطرة قشرة المخ بحيث يمكن أن تصبح ردود الفعل المحتدمة أكثر تفهما، وبالتالي خاضعة للسيطرة بدرجة أكبر. ومع الوصول إلى هذه النقطة، من الممكن تحقيق إعادة التعلم العاطفي من خلال استعادة معايشة الأحداث وما نتج عنها من انفعالات، ولكن في مناخ سالم وآمن هذه المرة ومع صحبة طبيب معالج محل ثقة يبدأ في نقل درس إلى الدوائر العصبية العاطفية، وهو في حالة الأمان - الذي يحل محل الرعب المتواصل غير المنطقي - وهي حالة يمكن أن يمر بها مع حضور ذكريات الصدمة في الذهن.

لم يرسم الطفل ذو السنوات الخمس أي صورة أخرى بعد الصورة التي رسمها للعيون العملاقة بعد أن شاهد جريمة قتل أمه. لكن الدكتور «سبنسر إيث» الذي يعالجه استخدم وسيلة أخرى غير هذه الوسيلة، بدأ يلعب معه ألعابا خلقت رباطا من الألفة بينهما، بعدها بدأ الطفل بطيئا يعيد حكاية الجريمة. في بادئ الأمر، كان يحكيها بطريقة مقولبة يسرد فيها كل تفصيلة لمشهد الجريمة في كل مرة يحكي عنها.

وعلى الرغم من أن سرد تفاصيل الجريمة أصبح مفتوحا ومتدفقا، كان جسمه أقل توترا في أثناء السرد، كما قلت كوابيس الجريمة في الوقت نفسه، علامة على تحكمه في الصدمة - كما يقول دكتور «إيث» - ثم أخذ حديثهما معا يبتعد أكثر عن المخاوف التي تركتها الصدمة، والتحدث فيما يجري يوما بيوم في حياة الطفل، وقد تكيف مع الحياة اليومية بانتقاله مع أبيه إلى منزل جديد. وتمكن من التحدث عنها بعد أن شحبت صورة الصدمة في حياته.

وجد «هيرمان» في النهاية أن مرضى الصدمة في حاجة إلى الإحساس بالندم على ما سببته الصدمة لهم من خسارة، سواء كانت نتيجة ظلم عانوا منه، أو وفاة عزيز عليهم، أو انفصال عن علاقة، أو ندم على موقف لم يفعلوه لإنقاذ شخص ما، أو حتى في فقدهم الثقة في من ظنوا أنهم محل ثقتهم. هذا الحزن المنبثق من استرجاع المريض لأحداث الصدمة المؤلمة

يخدم غرضا مهما وحاسما. إنه علامة على قدرة الإنسان على التخلص من الصدمة نفسها بدرجة ما. وهو يعني أن المرضى، بدلا من وقوعهم الدائم فريسة في قبضة لحظة الصدمة في الماضي، يمكنهم الآن النظر إلى الأمام، على أمل إعادة بناء حياة جديدة متحررة من قبضة الصدمة. وكأن الدائرة العصبية العاطفية التي تعيد تدوير ومعايشة رعب الصدمة كانت مجرد «نوبة» تمكن المريض أخيرا من التخلص منها. فلم تعد هناك حاجة لأن تسبب «سارينة» سيارة الإسعاف فيضا من الخوف، أو أن يدفع كل صوت في الليل إلى استرجاع مشاهد الرعب.

ويقول الدكتور «هيرمان»: وبعد زوال الأثر الأول للصدمة، أو تكرار أعراضها بين الحين والحين، نرى علامات معينة تدل على أن الصدمة قد أمكن التغلب عليها. من بين هذه العلامات انخفاض الأعراض الفسيولوجية إلى مستوى محكوم، والقدرة على تحمل المشاعر المرتبطة بذكريات الصدمة. ولعل الأهم على وجه الخصوص، أن ذكريات الصدمة لم تعد تثور في أي لحظات غير محكومة، بل يمكن استرجاعها إراديا مثل أي ذكريات أخرى. وربما الأكثر أهمية هو وضعها جانبا مثل ذكريات أخرى. وأخيرا، إنها تعني بناء حياة جديدة بعلاقات قوية واثقة، ومنظومة اقتناعات ذات معنى حتى في هذا العالم المملوء بالظلم ومن ثم، نرى أن كل ما سبق، علامات على نجاح إعادة تعليم المخ العاطفي.

العلاج النفسي: مدربا للعواطف

لعل من حسن الحظ أن اللحظات المفجعة التي تحتدم فيها الذكريات المسببة للصدمات في حياة معظمنا لحظات نادرة. لكن من المفترض أن تعمل أيضا الدوائر العصبية نفسها التي تطبع هذه الذكريات بجرأة وفاعلية في لحظات الحياة الأهدأ نسبيا. نجد مثلا، أن معظم عذابات الطفولة العادية، مثل التجاهل المزمن للطفل، أو حرمانه من اهتمام والديه ورقتهما، أو الهجر، أو الفقدان، أو الرفض الاجتماعي، كل هذه الآلام قد لا تصل أبدا إلى ذروة سخونة الصدمة، لكنها بالتأكيد تترك بصماتها على المخ العاطفي، فتخلق في علاقات الحياة الحميمية فيما بعد، تشوهات، ودموعا، وغضبا. فإذا كان من الممكن الشفاء من أعراض «اضطراب ما بعد الصدمة»

PTSD، فمن الممكن أيضا الشفاء من الندوب العاطفية الصامتة التي يتحملها معظمنا، وهذه هي مهمة العلاج النفسي. وعموما، فإن الدور الفاعل للذكاء العاطفي، يأتي من خلال تعلم كيفية التعامل بمهارة مع ردود الأفعال المثقلة سالفة الذكر.

إن ديناميكية العلاقة بين «الأميجدالا»، وردود أفعال قشرة المخ الأمامية الأكثر وعيا، تقدم نموذجا تشريحيا عصبيا للكيفية التي يعيد بها العلاج النفسي، تشكيل النماذج العاطفية سيئة التكيف. ويرى جوزيف لو ـ دو» Joseph Le - Doux العالم المتخصص في علم الأعصاب، الذي اكتشف دور «الأميجدالا» في إثارة التفجرات الانفعالية، والحدس، أنه «إذا تعلمت منظومتك العاطفية شيئا ما مرة واحدة، فلن يضيع منها أبدا». وما يفعله العلاج النفسي، هو تعليمك كيف تتحكم في ذلك. تتعلم القشرة الدماغية الجديدة، كيف تكبح «الأميجدالا»، فتكبت نزعتها الطبيعية للإثارة، لتظل انفعالاتك الأساسية هادئة نسبيا ومحكومة.

ومن المفترض أن بنية المخ تشكل أساس إعادة التعلم العاطفي، أما ما تبقى بعد العلاج النفسي الناجح فهو رد فعل بلا وظيفة عبارة عن بقايا الحساسية الأصلية أو الخوف من مصدر الانفعال المزعج. هذا لأن القشرة الأمامية يمكنها تنقية أو فرملة اندفاع «الأميجدالا» نحو الإثارة، ولكنها لا تستطيع أن تمنعه من رد الفعل تماما. وهكذا بينما لا تستطيع أن تحدد متى تتفجر «الأميجدالا» انفعاليا، لكن بإمكاننا التحكم في مدى استمرار هذا التفجر. فكلما كان استردادنا لحالتنا الطبيعية أسرع، كان ذلك علامة على تحكمنا في هذه الانفعالات، وهي إحدى علامات النضج العاطفي.

لكن يبدو أن ما يتغير أساسا مع تقدم العلاج هو استجابات الناس حالما يستثار رد الفعل الانفعالي أما الميل لإثارة رد الفعل فلا يختفي تماما. وقد أثبتت هذه النتيجة مجموعة من دراسات العلاج النفسي أجراها «ليستر لوبورسكي» Lester Luborsky ومجموعة من زملائه بجامعة بنسلفانيا. قامت المجموعة بتحليل علاقة الصراعات الأساسية التي أوصلت عشرات المرضى إلى اللجوء للعلاج النفسي. وجدت هذه الدراسات أسبابا مختلفة، مثل رغبة المريض الملحة في أن يكون مقبولا، أو بحثه عن علاقة حميمية، أو خوفه من الفشل، أو بسبب اعتماده على الغير أكثر مما ينبغي. ثم قامت

المجموعة بتحليل دقيق لاستجابات المرضى النمطية (وهي دائما هزيمة النفس)، عندما تنشط هذه الرغبات والمخاوف فتصبح مطالب ملحة، تعمل على تنشيطها استجابات عنيدة، تؤدي إلى حدوث حركة غضب عنيف، أو برود من قبل الشخص الآخر، أو الانسحاب في حالة من الدفاع عن النفس أمام أمر تافه، تاركا الشخص الآخر مستاء وغاضبا. ومن خلال هذه المواجهات التي تنطوي على سوء تقدير وما يبدو من صد، يشعر المرضى بأنهم غارقون في فيض من مشاعر التوتر، والعجز، والحزن، والقنوط، والغضب، والإحساس بالذنب، وتأنيب الذات إلخ... وأيا ما كان نمط المريض الخاص، فإن هذه الأعراض تبدو واضحة في معظم العلاقات المهمة سواء كانت مع زوجة أو حبيب، أو طفل، أو أبوين، أو زملاء العمل ورؤسائهم.

ولقد حدث مع هؤلاء المرضى، على مدى فترة العلاج الطويلة، نوعان من التغيرات، أحدهما، انخفاض نسبة التوتر كرد فعل عاطفي على الأحداث المستفزة، أو التزام الهدوء أو الشعور بالتشوش، واستجاباتهم الصريحة أصبحت أكثر فعالية في الحصول على ما يريدونه في علاقاتهم مع الآخرين. أما ما لم يتغير، فقد كان خوفهم واستشعارهم الضمني بوخز الألم الأول. وقد احتاج المرضى مع الوقت إلى استكمال علاجهم في جلسات متبقية أقل. وقد أظهرت اللقاءات التي حكوا عنها، أنهم قد تخلصوا من نصف ردود الأفعال العاطفية السلبية، بالمقارنة بما كانت عليه قبل بدء العلاج، وكانت الاستجابة الإيجابية للطرف الآخر ضعف ما كان يتمناه. أما الذي لم يتغير على الإطلاق، فقد كان الحساسية الكامنة وراء هذه الاحتياجات.

وفي إطار العمليات التي تتم في المخ يمكننا أن نتوقع أن دوائر المخ الحوفي ترسل إشارات تحذير، استجابة لإيماءات حول حداثة مخيفة. لكن القشرة الأمامية والمناطق المتصلة بذلك، تعلمت استجابة جديدة صحية بقدر أكبر. أي أنه باختصار، يمكن إعادة تشكيل الدروس العاطفية بما فيها العادات التي تعلمناها في الطفولة وغُرست بعمق في قلوبنا. فالتعلم العاطفي يستمر طوال الحياة.

14 الطبع ليس قدرا محتوما

تعلمنا الكثير عن تغيير النماذج الانفعالية والعاطفية. ولكن ماذا عن هذه الاستجابات التي انتقلت إلينا بالوراثة؟ وماذا عن تغيير ردود الأفعال المعتادة لمن هم بطبيعتهم متقلبون أو خجولون؟ إن هذا النطاق من الحياة العاطفية يقع في دائرة الطبع، والخلفية التي تنم عن مشاعرنا التي تميز طباعنا الأساسية. ومن الممكن تعريف الطبع في إطار الأمزجة التي تتجسد فيها حياتنا العاطفية: فلكل منا ـ إلى حد ما ـ مجال عاطفي مفضل. والطبع من معطيات الميلاد، هو جزء من خطنا الوراثي الذي له قوة دافعة في نمو الحياة، وقد لاحظ هذا كل أبوين منذ مولد طفلهما. طفل يكون هادئا ورائقا، أو سريع الغضب وصعبا. والسؤال هنا، هل يمكن تغيير وضع بيولوجي محدد عاطفيا، بالخبرة؟ وهل تركيبنا البيولوجي يحدد مصيرنا العاطفي؟ أو هل من الممكن أن ينمو طفل خجول بالفطرة، فيصبح شابا أكثر ثقة؟

تأتي الإجابات الواضحة عن هذه التساؤلات، من دراسة «جيروم كاجان» Jerome Kagan، المختص في علم نفس النمو بجامعة هارفارد. يثبت «كاجان» أن هناك ـ في الأقل ـ أربعة أنماط من الطباع:

الخجول، والجسور، والمبتهج، والسوداوي، وأن كل طبع من هذه الطباع يرجع إلى نموذج من نشاط المخ المختلف. كما توجد اختلافات أيضا لا حصر لها في الطباع الفطرية الموهوبة. هذه الاختلافات أساسها اختلافات فطرية في الدوائر العصبية التي تحكم الانفعالات. و يختلف البشر في انفعالاتهم في مدى سهولة إثارتها، ومدى استمراريتها، وشدتها. وتركز أبحاث «كاجان» على أحد أبعاد هذه النماذج، وهو بعد الطبع الذي يمتد بين الجرأة الشديدة والخجل.

ظلت الأمهات لعقود عدة، يترددن بأطفالهن على معمل «كاجان» لنمو الطفل، في الطابق الرابع عشر، بقاعة وليام جيمس، بجامعة هارفارد، ليكونوا تحت الملاحظات التجريبية، كجزء من دراسته عن نمو الطفل. لاحظ «كاجان» ومعاونوه في مجموعة من الأطفال البالغين 21 شهرا، علامات مبكرة على الخجل. وفي أثناء لعبهم الحر مع غيرهم من الأطفال، كان بعضهم يلعب تلقائيا مع الآخرين من دون تردد. أما البعض الآخر فكانوا غير واثقين ومترددين فتخلفوا وتشبثوا بأمهاتهم، وأطفال آخرون أخذوا يشاهدون غيرهم وهم يلعبون. وبعد 4 سنوات أجرت مجموعة «كاجان» ملاحظات على هؤلاء الأطفال أنفسهم، فلاحظوا أن الأطفال الخجولين ظلوا كما هم متحفظين.

يستنتج «كاجان» أن الأطفال مفرطي الحساسية والشعور بالخوف، يغدون في شبابهم خجولين هيابين. وهناك حوالي (15٪ ـ 20٪) من الأطفال منذ مولدهم «يتميزون بالكف سلوكيا»، كما يطلق عليهم «كاجان». هؤلاء الأطفال يخجلون من أي شيء غير مألوف، وهذا يجعل من الصعب إرضاءهم بتقديم أطباق جديدة من الطعام مثلا، ويقاومون الاقتراب من الحيوانات أو الأماكن الجديدة، ويخجلون من الغرباء، وتأخذ حساسيتهم أشكالا أخرى. هم مثلا، ينزعون إلى الإحساس بالذنب، وتأنيب الذات. هم أنفسهم الأطفال مَنْ سنراهم في مستقبل حياتهم في حالة قلق وارتباك في المواقف الاجتماعية، أو في الفصل الدراسي، أو في الملعب، وعندما يلتقون بأشخاص جدد، أو تسلط عليهم الأضواء الاجتماعية. ويميل هؤلاء الأطفال في شبابهم إلى أن يكونوا «بمعزل عن الناس»، ويخافون بصورة مرضية من إلقاء كلمة في تجمع عام.

«توم» أحد الأولاد الذين شملتهم دراسة الدكتور «كاجان»، من مجموعة نموذج الخجل. كان «توم» في كل عملية قياس تمت في الثانية، والخامسة، والسابعة من عمره، من أكثر الأطفال خجلا. وعندما بلغ الثالثة عشرة، وأجريت له مقابلة شخصية، كان متوترا، جامد الشفتين، مرتعش اليدين، ووجهه جامد التعبير ولا يبتسم سوى ابتسامة خفيفة عندما يتحدث عن صديقته وإجاباته مقتضبة، وسلوكه يتسم بالخنوع. وعلى مدى سنوات طفولته الوسطى حتى حوالى الحادية عشرة، يتذكر خجله المؤلم، فيتصبب عرقا كلما اقترب من زملائه في الملعب. كان يشعر أيضا بالمخاوف المكثفة من احتمال احتراق منزله، أو غرقه في حمام السباحة، أو أن يكون وحيدا في الظلام. كانت الوحوش تهاجمه في كوابيس متكررة. وعلى الرغم من أنه بات يشعر بالخجل بصورة أقل من العامين الأخيرين، فإنه مازال يشعر ببعض القلق في وجوده مع الأطفال الآخرين. وتتركز همومه الآن على نجاحه في المدرسة، على الرغم من أنه على قمة الخمسة في المائة المتفوقين في فصله. ولأنه ابن أحد العلماء، يرى أن مسار حياته المستقبلية يجب أن يكون في هذا الحقل العلمي الجذاب، ما دام مجالا يناسب ميله للعزلة ويناسب استعداداته الانطوائية.

وعلى النقيض من «توم» كان «رالف» واحدا من أكثر الأطفال جرأة وانطلاقا بين كل الأعمار. كان دائما مستريحا وكثير الكلام، يجلس في المقعد مطمئنا، بلا أي تصرفات عصبية و يتحدث في ثقة وبنبرة ودية، كما لو أن من يجري معه المقابلة الشخصية ند له على الرغم من فارق السن بينهما الذي يبلغ 25 عاما، ولم يعان في طفولته سوى حالتين فقط من الخوف لفترة قصيرة. الأولى خوفه من الكلاب، بعد أن قفز عليه كلب وهو في الثالثة من عمره، والثانية الطيران، لأنه سمع عن تحطم طائرة وهو في السابعة من عمره. ولم يحدث أن اعتبر «رالف» نفسه خجولا أبدا، وكان يتمتع بالشعبية بين أقرانه وعلاقاته طيبة بهم.

ومن الواضح أن الأطفال الخجولين يولدون بدوائر عصبية تجعلهم أكثر تفاعلا حتى مع أخف حالات التوتر. ومنذ الولادة تكون نبضات قلوبهم أسرع من غيرهم، استجابة للمواقف الغريبة أو الجديدة. وقد أظهرت أجهزة رصد سرعة نبضات القلب، أن قلوب الأطفال المتحفظين الممتعين

عن اللعب، دقاتها تتسارع بسهولة مع أبسط توتر و استثارة. ويبدو أن هذا القلق الذي استثارهم بسهولة يشكل أساس خجلهم طوال الحياة. وهم يتعاملون مع أي شخص أو موقف جديد، كما لو أنه خطر محتمل. وربما كانت نتيجة هذا الخجل ، ما تشعر به النساء في أواسط العمر اللاتي يتذكرن خجلهن في مرحلة الطفولة، عند مقارنتهن بزميلاتهن المنطلقات، فيبدو واضحا ، نزوعهن لخوض الحياة بمزيد من المخاوف والهموم، والإحساس بالذنب. كما يعانين من مزيد من المشاكل المتصلة بالتوتر، مثل الصداع النصفي، وتقلص الأمعاء ، ومشاكل المعدة الأخرى.

الكيمياء العصبية للخجل

يعتقد الدكتور «كاجان» أن الاختلاف بين حذر «توم» وجرأة «رالف» هو نتيجة لمدى قابلية الدائرة العصبية التي يوجد مركزها في «الأميجدالا» للاستثارة. ويشير «كاجان» إلى أن الميّالين للخوف مثل «توم» يولدون بكيمياء عصبية، تجعل من السهل إثارة هذه الدوائر العصبية، ومن ثم يتجنبون ما هو غير مألوف، ويبتعدون خجلا عما هو غير مؤكد، ويعانون من القلق. أما من هم مثل «رالف» فلهم جهاز عصبي عتبة استثارة الأميجدالا فيه مرتفعة، وليس من السهل إثارة الخوف لديهم، ويتصرفون تصرفات طبيعية بقدر أكبر، كما أن لديهم رغبة في اكتشاف أماكن جديدة والتعرف على أشخاص جدد.

ومن العلامات المبكرة التي تحدد النمط الذي ورثه الطفل، مدى الصعوبة التي تواجهه ومدى قابليته لسرعة الاستثارة ومدى انزعاجه عند مواجهة أي شخص أو أي شيء غير مألوف بالنسبة له. وبينما يندرج طفل واحد من كل خمسة أطفال تحت قائمة الخجل، كان هناك اثنان في الأقل يندرجان تحت قائمة أصحاب الطبع الجريء منذ ولادتهم.

يأتي «كاجان» ببعض أدلته من ملاحظات على القطط المنطوية على نفسها على نحو يفوق المعتاد. وجد أن قطة واحدة من كل سبع قطط تتميز بقدر من الانطواء مماثل لخجل الأطفال. تنسحب هذه القطط بعيدا عن أي شيء، وتعزف عن اكتشاف أرض جديدة، وتهاجم أصغر الفئران فقط، وتهاب اصطياد الفئران الأكبر التي تطاردها زميلاتها القطط الشجاعة

باستمتاع كبير. وبعد اختبارات المخ الدقيقة، تبين أن أجزاء من «الأميجدالا» في مخ هذه القطط، في حالة اضطراب غير عادي، وخاصة عندما تسمع مثلا عواء تهديديا من قطة أخرى.

ينشأ انطواء القطط في نحو الشهر الأول من العمر، عندما يكون «الأميجدالا» قد نضج بدرجة كافية تسمح له بالسيطرة على الدوائر العصبية للمخ لكي تقترب من شيء أو تبتعد عنه. ويعادل الشهر الواحد في نضج مخ قط وليد، ثمانية أشهر من نضج مخ إنسان طفل. ويلاحظ «كاجان» أن الخوف من الغريب بالنسبة للأطفال يظهر حين بلوغ العمر من ثمانية إلى تسعة أشهر. فإذا تركت الأم الطفل في حجرة بها شخص غريب، انهمرت دموع الطفل فورا. ويفترض «كاجان» أن الأطفال الخجولين ربما ورثوا مستويات مرتفعة مزمنة من هرمون الـ «نوريباينفرين» Norepinepherine أو كيمائيات المخ الأخرى التي تُنشّط «الأميجدالا»، وبالتالي تكون عتبة الاستثارة منخفضة وتجعل إثارة «الأميجدالا» أكثر سهولة.

على سبيل المثال، نجد أن هناك علامات حساسية متزايدة عند الرجال والنساء، الذين كانوا في غاية الخجل في طفولتهم بعد تعرضهم لضغوط عصبية، إذ تتزايد سرعة نبضات قلوبهم لمدة أطول من زملائهم المنبسطين، وهي دلالة على إفراز هرمون «النوريباينفرين» الذي يثير « الأميجدالا» إثارة مستمرة، وتقوم مجموعة الدوائر العصبية المرتبطة بها بإثارة جهازهم العصبي السيمبثاوي. يجد «كاجان» أن سلسلة مؤشرات الجهاز العصبي السيمبثاوي، تفسر ارتفاع مستوى ردود الأفعال عند الأطفال الخجولين. وتظهر هذه المؤشرات في ثبات ارتفاع ضغط الدم، واتساع إنسان العين، وصولا إلى وجود مستويات أعلى من آثار هرمون «النوريباينفرين» في البول.

ويعتبر الصمت أيضا بارومترا للخجل . فعندما كان فريق «كاجان» يجري ملاحظاته على الأطفال الخجولين، والأطفال المنبسطين في المواقف الطبيعية مع غيرهم من الأطفال، في فصول الحضانة، كان حديث الأطفال الخجولين مع من يتحدث معهم أقل. فقد لاحظوا من بين الأطفال وجود طفلة خجولة لا تنطق بكلمة واحدة عندما يكلمها الأطفال الآخرون، وتقضي كل وقتها في الحضانة من دون أن تقول أي شيء، إنما تشاهد فقط الأطفال

وهم يلعبون. يستنتج «كاجان» أن الصمت في مواجهة شيء غير مألوف، أو إحساس بالخطر، علامة على نشاط الدائرة العصبية بين المخ الأمامي، و«الأميجدالا»، والتركيبات المجاورة في المخ الحوفي التي تتحكم في القدرة على النطق (وهذه الدوائر العصبية نفسها هي التي تجعلنا نشعر بالاختناق عندما نتوتر).

ويتعرض هؤلاء الأطفال الحساسون، لخطر نشوء اضطرابات القلق لديهم مثل نوبات الذعر، التي تبدأ مبكرا منذ الفصل الدراسي السادس أو السابع. وفي دراسة على 745 ولدا وبنتا في تلك الصفوف الدراسية، وجد الباحثون أن 44 منهم قد عانوا بالفعل من الذعر مرة واحدة على الأقل، أو كانت لديهم أعراض أولية لمثل ذلك.

ومثل هذه النوبات من القلق يمكن أن تنشأ عن أحداث مقلقة عادية من أوائل سن البلوغ مثل اجتياز امتحان آخر العام، أول مرة ومسببات القلق التي يتعامل معها الأطفال من دون أن تنشأ عنها مشاكل أكثر خطورة. أما المراهقون الخجولون بطبيعتهم، الخائفون عادة من المواقف الجديدة، فتظهر أعراض الخوف عليهم في خفقات القلب السريعة القوية، والنفس القصير، أو الشعور بجفاف الحلق، مع إحساس بأنهم على وشك التعرض لحدوث شيء مرعب، مثل إصابتهم بالجنون أو تعرضهم للموت. ويعتقد الباحثون أنه على الرغم من أن هذه الأعراض ليست من الأهمية بما يكفي لتصنيفها في التشخيص النفسي كأعراض «لاضطراب الرعب»، فإنها علامة على توقع تعرض هؤلاء المراهقين مع مضي السنين لخطر هذا الاضطراب. وقد ذكر كثير من الشباب الذين عانوا نوبات الخوف، أن هذه النوبات بدأت معهم في أثناء سنوات المراهقة.

وارتبطت بدايات نوبات القلق بمرحلة البلوغ. وأوضحت الأبحاث أن البنات اللاتي ظهرت عليهن علامات البلوغ بقدر أقل من غيرهن لم يتعرضن لمثل هذه النوبات. ولكن 8٪ ممن بلغن ذكرن أنهن مررن بتجربة نوبات الخوف. وتبين أن اللاتي تعرضن لهذه النوبات، كان لديهن ميل لنوبات من الخوف يؤدي إلى انكماشهن والابتعاد عن الحياة الطبيعية.

لا يضايقني شيء: الطبع المرح

تركت عمتي «جوون» مدينتها كانساس في شبابها، وقامت وحدها برحلة

إلى شنغهاي. كانت الرحلة في ذلك الوقت خطرة بالنسبة لسيدة وحيدة. وهناك قابلت «جون»، وهو جندي بريطاني في قوات البوليس الاستعماري التابع للمركز الدولي للتجارة والاستخبارات. وعندما احتلت اليابان شنغهاي في بداية الحرب العالمية الثانية، اعتقلت عمتي وزوجها وأودعا في السجن، وبعد خمس سنوات مرعبة، أعيدا إلى وطنهما كولومبيا البريطانية بعد أن فقدا كل شيء وأصبحا مفلسين تماما.

مازلت أذكر وأنا طفل أول لقاء لي مع عمتي«جوون»، كانت امرأة كبيرة السن متحمسة عاشت حياة متميزة. أصيبت في سنواتها الأخيرة بسكتة دماغية تركتها مشلولة جزئيا، وبعد شفاء بطيء وشاق، استطاعت السير من جديد ولكن مع قليل من العرج. أذكر أنني خرجت معها للتنزه، وكانت وقتها في السبعينيات من عمرها، وبينما كانت تتجول، سمعت صرخة ضعيفة تستغيث بها عمتي لمساعدتها. كانت قد سقطت على الأرض ولم تستطع النهوض بمفردها. اندفعت نحوها لأساعدها، فأخذت تضحك بدلامن أن تشكو أو تتوجع من ورطتها وتقول في مرح: «حسن، أخيرا أستطيع أن أسير مرة أخرى...».

إن عواطف بعض الناس - مثل عمتي - تنجذب بالطبيعة نحو القطب الإيجابي، وهؤلاء هم المبتهجون الهادئون بطبيعتهم. بينما آخرون يتسمون بالقسوة والسوداوية. يبدو أن هذا البعد «المزاجي» ما بين طرفي البعدين، الحماسي الشديد، والسوداوي الكئيب، مرتبط بالنشاط المتصل بالمناطق الأمامية واليسرى من المخ، وهي المراكز القطبية من المخ العاطفي. اكتشف « ريتشارد ديفيدسون» Richard Davidson العالم السيكولوجي بجامعة ويسكونسن، هذا الاكتشاف الدقيق، من خلال أبحاثه، إذ وجد أن المرحين، يتمتعون بنشاط أكبر في فص المخ الأمامي الأيسر أكثر من فص المخ الأمامي الأيمن، هم مرحون بطبيعتهم يستمدون البهجة من الناس، ومن كل ما تمنحه الحياة لهم ... ولديهم أيضا قدرة على النهوض بسرعة من النكسات مثل عمتي «جوون». أما بالنسبة لمن يزيد نشاط فص مخهم الأمامي الأيمن كثيرا عن الأيسر، نراهم يأخذون الجانب السلبي من الحياة، وطباعهم قاسية، يسهل انزعاجهم من صعوبات الحياة. وبهذا المعنى تظهر معاناتهم واضحة لأنهم لا يستطيعون التخلص من همومهم واكتئابهم.

قام «ديڤيدسون» بإجراء تجاربه على المتطوعين من النموذجين. من عندهم مناطق المخ الأمامية اليسرى أكثر نشاطا، وقارن بينهم وبين خمسة عشر متطوعا ممن نشاط مناطق المخ الأمامية اليمنى لديهم أكثر من اليسرى. أظهرت النتائج في اختبار الشخصية أن مجموعة الفص الأمامي الأيمن، نموذج متميز بالسلبية، كانوا أشبه بالصور الكاريكاتورية التي يرسمها «وودي ألين» Woody Allen، تلك الشخصيات التي ترى الكارثة آتية مع حدوث أي شيء تافه. وعلى النقيض من نظرة هؤلاء السوداويين، وجد أن مَنْ فص مخهم الأمامي الأيسر أكثر نشاطا، ينظرون إلى العالم نظرة مختلفة تماما. هم اجتماعيون مرحون، يشعرون بمعنى المتعة، في حالة مزاجية جيدة دائما، يشعرون بالثقة التامة في أنفسهم، وأن الحياة تكافئهم بانخراطهم فيها، ويحصلون على أعلى الدرجات في الاختبارات النفسية التي تشير إلى نصيبهم الضئيل جدا في الحياة من الاكتئاب والاضطرابات العاطفية.

اكتشف «ديڤيدسون» أن مستويات نشاط الفص الأمامي الأيسر من المخ، كانت أقل عند مَنْ لهم تاريخ في الاكتئاب الإكلينيكي، وأن مستوى نشاط فص مخهم الأمامي الأيمن أكبر كثيرا عن الذين لم يتعرضوا للاكتئاب على الإطلاق. اكتشف أيضا هذا النموذج في المرضى الذين أصيبوا بالاكتئاب منذ وقت قريب. ويرى «ديڤيدسون» أن من تغلبوا على الاكتئاب هم ممن تعلموا كيف يرفعون مستوى نشاط الفص الأمامي الأيسر من المخ. ومازال هذا الرأي ينتظر اختبارات تجريبية لإثباته.

يقول «ديڤيدسون»، إنه أجرى بحثه على 30٪ ممن يندرجون تحت الحد الأقصى من هذا النموذج أو ذاك. وكان بحثه لمجرد أن ينطبق على أي فرد يمكن تصنيفه من خلال نماذج موجة المخ، كنموذج يميل إلى هذا النمط أو النمط الآخر. ومن الممكن كشف الطبع (النكدي)، والشخص المبتهج بأساليب عدة. نضرب مثلا بالتجربة التي شاهد فيها المتطوعون لقطات من فيلم قصير، بعضها كان مسليا (غوريلا تستحم، وكلب يلعب)، ولقطات أخرى من فيلم تعليمي تظهر فيه ممرضات، وهو فيلم حافل بتفاصيل عملية جراحية مقبضة. كان رد الفعل فيمن لديهم نشاط أكبر في فص المخ الأمامي الأيمن، بالنسبة للأفلام المسلية، قليلا من الانبساط، لكنهم بالنسبة

لفيلم العملية الجراحية المزعج، شعروا بالرعب و (القرف) البالغ. أما المجموعة المبتهجة، فكان رد فعلها بالنسبة لفيلم العملية الجراحية المزعج، أقل القليل من الانزعاج، بينما كان سرورهم وانفعالاتهم المبتهجة قويا جدا مع مشاهدة اللقطات السارة.

وهكذا يتضح، أننا جميعا مؤهلون للاستجابة للحياة، وفقا لسجلنا العاطفي الإيجابي أو السلبي. وتتحدد ميولنا إلى الكآبة أو الفرح، مثلما هي الحال نحو الخجل أو الجرأة، في السنة الأولى من حياتنا. هذه الحقيقة تحسمها العوامل الوراثية. وتبلغ الفصوص الأمامية من المخ نضجها في الشهور القليلة الأولى من عمرنا، ولا يمكننا قياسها على نحو دقيق يعتمد عليه حتى الشهر العاشر تقريبا. لكن «ديڤيدسون» وجد أن مستوى نشاط الفصوص الأمامية في مخ هؤلاء الأطفال الصغار ينبئ بسلوك الطفل إذا كان سيبكي عندما تغادر أمه الحجرة أم لا، إذ كانت هناك علاقة تبادلية بنسبة مائة في المائة تقريبا. وكان نشاط الجانب الأيمن من المخ أكبر كثيرا من نشاط الجانب الأيسر، في كل طفل من عشرات الأطفال ممن وضعوا تحت الاختبار وبكوا بعد خروج الأم من الحجرة. أما الأطفال الذين لم يبكوا بعد خروج الأم، كان نشاط الجانب الأيسر الأمامي من المخ أكثر نشاطا بكثير من الجانب الأيمن.

ولكن، حتى لو كان هذا البعد الأساسي للطباع يتكرس منذ الميلاد تقريبا، فليس بالضرورة أن يحكم على النموذج الكئيب أن يعيش مكتئبا طوال حياته، وله نزعات غريبة. إذ يمكن للدروس العاطفية منذ مرحلة الطفولة أن يكون لها تأثير عميق في الطبع، سواء بتضخيم النزوع الفطري، أو محاولة إخماده. هذا لأن مرونة المخ العظيمة في الطفولة، تعني أن الخبرات التي يكتسبها في خلال هذه السنوات يمكن أن تؤثر تأثيرا دائما مستمرا في حفر مسارات عصبية على مدى سنوات الحياة. وربما جاء أفضل تصوير لأنواع الخبرات التي يمكن أن تغير الطبع إلى الأفضل في ما جاء في بحث «كاجان» على الأطفال الخجولين.

ترويض «الأميجدالا» المفرط الإثارة

لعل النتائج المشجعة في دراسات «كاجان» تفيد بأنه ليس بالضرورة أن

يكبر الأطفال الخائفون محجمين عن الحياة. هذا لأن الطبع ليس قدرا محتوما. فمن الممكن ترويض «الأميجدالا» المفرط الإثارة، بالخبرات السليمة. فالاختلاف بين الأطفال نتيجة للدروس والاستجابات العاطفية التي يتعلمونها مع نموهم. ذلك لأن المهم بالنسبة للأطفال الخجولين منذ البداية، هو الطريقة التي يعاملهم بها الآباء، وكيف يتعلمون معالجة خجل أطفالهم الطبيعي. إن هؤلاء الآباء ممن يقومون بتدريب أطفالهم تدريجيا على الجرأة، إنما يصححون مخاوفهم التي قد تستمر معهم طوال الحياة.

إن طفلا واحدا من بين كل ثلاثة أطفال جاءوا إلى هذه الدنيا تصاحبهم أعراض «الأميجدالا» مفرطة الاستثارة، تخلصوا من خجلهم مع الوقت حتى مرحلة الحضانة. وبملاحظة هؤلاء الأطفال الذين كان سلوكهم يتسم بالخوف في بيوتهم فإن من الواضح أن الوالدين، وخاصة الأم، يؤديان دورا أساسيا في تغيير سلوك طفلهما الخجول فطريا، فإما أن يصبح مع الوقت أكثر جرأة، أو يظل خجولا عازفا عما هو جديد ومنزعجا من أي تحد يواجهه. ولاحظ فريق البحث العامل مع «كاجان» أن بعض الأمهات يتمسكن بفلسفة ضرورة حماية أطفالهن مما يزعجهم وترى أمهات أخريات أن الأكثر أهمية لأطفالهن الذين يتسمون بالخجل، هو تعليمهم كيف يتكيفون مع اللحظات المزعجة، وبالتالي مع معارك الحياة الصغيرة التي سيواجهونها. ومن الواضح أن فلسفة حماية الطفل من الخوف، قد جردت الصغار من فرص تعلم كيفية التغلب على مخاوفهم. وتبين أن فلسفة التعليم و«التكيف» في تربية الأطفال، ساعدت الخائفين في أن يصبحوا أكثر جرأة.

ومن خلال ملاحظات فريق الدراسة على الأطفال في سن ستة أشهر في بيوتهم، وجدوا أن الأمهات المقتنعات بفلسفة الحماية ، يحاولن تهدئة أطفالهن بحملهم واحتضانهم حين يبكون أو يصيبهم القلق، مدة أطول من الأمهات المقتنعات بمساعدة أطفالهن بتعليمهم كيف يتحكمون في هذه اللحظات المضطربة. وجد الباحثون أن معدل عدد المرات التي حملت فيها الأمهات أنصار «فلسفة الحماية» أطفالهن المنزعجين، أكثر من عدد المرات التي حملن فيها أطفالهن وهم هادئون.

ظهر أيضا اختلاف آخر مع بلوغ الطفل عامه الأول. كانت الأمهات صاحبات «فلسفة الحماية» أكثر تساهلا مع أطفالهن، لا يضعن حدودا

لأطفالهن عندما يفعلون شيئا قد يكون ضارا، مثل وضع شيء في الفم قد يبتلعه. أما الأمهات الأخريات، فعلى النقيض من ذلك، يتخذن مواقف حاسمة، بوضع حدود حازمة، وإعطاء أوامر مباشرة، ووقف أفعال الطفل، وإصرارهن على الطاعة منه.

لماذا إذن، لابد أن يؤدي الحزم إلى خفض نسبة الخوف؟ يعتقد «كاجان» أن الطفل يتعلم شيئا عندما يزحف نحو ما يبدو له شيئا مثيرا للفضول. (لكن هذا الشيء خطير على الطفل في رأي أمه) فتحذره صائحة «ابتعد عن هذا»، وفجأة يجد الطفل نفسه مجبرا على التعامل مع هذا الشيء بقليل من الارتياب. ومع تكرار التحدي مئات المرات خلال عامه الأول، يأخذ الطفل جرعات صغيرة من خلال الإعادة المستمرة للمحاولة، لمواجهة ما هو غير متوقع في الحياة. أما بالنسبة للأطفال الخائفين فإن هذه المواجهة هي بالتحديد المطلوبة ليتعلموا بها التحكم، من خلال الجرعات السليمة اللازمة لتعلم الدرس. وعندما لا يندفع الوالدان، على الرغم من حبهما للطفل، لحمله وتهدئته بعد كل توتر بسيط، عندئذ يتعلم الطفل تدريجيا كيف يعالج هذه اللحظات بنفسه. ومن خلال الملاحظات، وجد الباحثون أن الأطفال الذين كانوا خائفين وهم رضع عندما بلغوا عامين، وأعيدوا إلى معمل «كاجان»، أصبحوا أقل كثيرا انفجارا بالبكاء إذا كشر غريب في وجوههم، أو حين يضع «المختبِر» جهاز ضغط الدم حول أذرعتهم.

وفي ما يلي النتيجة التي خرجت بها أبحاث «كاجان»: «اتضح أن الأمهات اللاتي يحمين أطفالهن ذوي الانفعالات الحادة من الإحباطات والقلق، على أمل تحقيق نتائج طيبة، هن في الواقع يعملن على تعميق ارتياب الطفل ويأتين بنتائج عكسية...». لأن هذا تجريد للأطفال من الفرصة الفعلية لتعلم كيف يهدئون أنفسهم في مواجهة غير المألوف بالنسبة لهم، ومن ثم السيطرة على مخاوفهم. وعلى المستوى العصبي فإن ذلك يعني أن تفقد الدوائر العصبية الأمامية في المخ فرصة تعلم استجابات بديلة للميل للخوف البالغ الذي قد يزداد قوة بالتكرار.

وعلى النقيض من ذلك كما قال لي «كاجان»، كان واضحا أن الأطفال الذين أصبحوا أقل خجلا عندما وصلوا مرحلة الحضانة، هم أبناء الوالدين اللذين مارسا عليهم قليلا من الضغط الرقيق، ليكونوا أكثر انفتاحا وأقل

تحفظا. وعلى الرغم من أن هذا الطبع يبدو في التغير أصعب بعض الشيء من الطباع الأخرى، ربما بسبب أساسه الفسيولوجي، مع ذلك لا يوجد طبع إنساني لا يمكن تغييره.

ويصبح بعض الأطفال الخجولين عبر مرحلة الطفولة أكثر جرأة، لأن التجربة تستمر في تشكيل الدوائر العصبية الرئيسية. والطفل الخجول يمكنه التغلب على طبيعته الهيابة برفع مستوى كفاءته الاجتماعية، كأن يكون متعاونا ومندمجا مع غيره من الأطفال، لافتا للانتباه، ميالا للأخذ والعطاء، حذرا، وقادرا على تطوير علاقاته الحميمية. وقد ميزت هذه الصفات مجموعة من الأطفال كانت خجولة وهم في الرابعة، لكنهم تخلصوا من خجلهم عندما بلغوا العاشرة.

ولكن على عكس هؤلاء، ظهر أن الأطفال الخجولين وهم في الرابعة ولم يتغير طبعهم في السنوات الست التالية، ظلت قدراتهم العاطفية أقل. يصرخون، وينعزلون بسهولة أكبر تحت ضغط أي توتر بسيط، وخائفون وعابسون يشعرون بالغضب الشديد مع أقل إحباط، ولا يمكنهم الانتظار لتحقيق إشباع رغباتهم، وحساسيتهم كبيرة للنقد، ويسيئون الظن. إن كل هذه السوءات العاطفية تعني أن علاقاتهم مع غيرهم من الأطفال ستكون مليئة بالمشاكل، إن لم يتغلبوا على مقاومتهم الأولية للانخراط معهم.

هذا وعلى الجانب الآخر، نجد أن الأطفال الأكثر كفاءة عاطفية يمكنهم التخلص تلقائيا من خجلهم. إنهم على الأرجح أكثر من غيرهم مهارة اجتماعية. لقد اكتسبوا خبرات إيجابية متتالية من الأطفال الآخرين. وحتى لو كانوا في البداية مترددين في الاقتراب والتحدث مع أطفال جدد، لكنهم إذا ما ذاب الجليد فيما بينهم، يمكن أن يلمعوا ويتألقوا اجتماعيا. والتكرار المنتظم لهذا النجاح الاجتماعي على مدى سنوات، سوف ينتج عنه بصورة طبيعية تحول الأطفال من الخجل إلى الثقة بالنفس.

لاشك في أن هذه الخطوة المتقدمة نحو تعليم الجرأة، من الخطوات المشجعة، لأنها تشير إلى إمكان التغيير حتى في النماذج العاطفية الفطرية، ولو تغييرا نسبيا. إذ يمكن للطفل المولود بهذا الشعور الفطري بالخوف، أن يتعلم كيف يصبح أكثر هدوءا، أو حتى منبسطا في مواجهة غير المألوف. فالخوف أو أي طبع آخر، يمكن أن يكوِّن في حياتنا العاطفية معطيات

بيولوجية، لكننا لسنا بالضرورة مقيدين بقائمة عاطفية معينة تفرضها علينا صفاتنا الوراثية. فهناك مجموعة من الإمكانات المتاحة حتى ضمن إطار قيود جيناتنا الموروثة. ويقول علماء الوراثة المتخصصون في السلوكيات، ليست الجينات وحدها هي التي تحدد سلوكنا، لكنها البيئة التي ننشأ فيها، وما مارسناه وتعلمناه من الخبرات على مر السنين يشكل الكيفية التي يعبر عنها تكويننا المزاجي عن نفسه في مسار حياتنا. هذا لأن قدراتنا العاطفية ليست مجرد معطيات لاتتغير، فبالتعلم السليم يمكن أن تتحسن ارتكازا على مدى نضج المخ الإنساني.

الطفولة: فرصة متاحة

يولد الطفل ولا يكتمل مخ الإنسان مع مولده. ويظل يتشكل مع تقدم العمر، ولكنه يتشكل بأكبر قدر في فترة الطفولة. ويولد الأطفال بعدد من الخلايا العصبية، أكثر مما يستبقيه المخ الناضج. ويفقد المخ فعليا الوصلات العصبية الأقل استخداما في عملية تعرف بعملية «التشذيب» مشكلا وصلات أقوى في تلك الدوائر العصبية المتشابكة «Synaptic»، الأكثراستخداما. وعملية «التشذيب» التي يتخلص المخ فيها من نقط عصبية متشابكة ثانوية، تُحسّن الإشارات المشوشة إلى المخ بإزالة سبب التشويش. هذه العملية دائمة وسريعة. تتشكل فيها الاتصالات العصبية المتشابكة في ساعات أو أيام، كما تحفر أيضا في المخ خبرات الطفولة على وجه الخصوص.

إن الإنجاز الذي حققه كل من «ثورستن فايزيل» Thorsten Weisel و«ديفيد هوبيل» David Hubel عالمي علم الأعصاب الحائزين جائزة نوبل... كان إنجازا عظيما، بعد أن أثبتا، أن هناك فترة حرجة في حياة القطط والقرود، هي الشهور الأولى القليلة في حياتها، تتنامى فيها النقط العصبية المتشابكة التي تحمل الإشارات من العين إلى القشرة البصرية، حيث تترجم هذه الإشارات. فإذا أغلقت إحدى العينين خلال هذه الفترة، تتناقص عدد نقط الاتصال المتشابكة بين العين والقشرة البصرية، حيث تترجم هذه الإشارات، بينما تتضاعف في العين المفتوحة. وإذا افتحت العين المغلقة مرة أخرى، بعد انتهاء الفترة الحرجة، فإن عين الحيوان هذه تصبح عينا (عمياء) وظيفيا. وعلى الرغم من أن العين نفسها لا عيب فيها، لكن عدد الدوائر

العصبية التي تصل إلى القشرة البصرية أصبحت أقل من أن تترجم الإشارات القادمة من العين. أما بالنسبة للبشر، فتستمر فترة الإبصار الحرجة المناظرة طوال السنوات الست الأولى من العمر. تقوم الرؤية الطبيعية خلال هذه الفترة باستثارة تكوين الدوائر العصبية المتزايدة التعقيد، بدءا من العين، وانتهاء بالقشرة البصرية. فإذا أغلقت عين طفل بعصابة بضعة أسابيع ، نتج عجز واضح في قدرة هذه العين على الإبصار. أما إذا أغلقت لشهور عدة، ثم رفعت عنها العصابة، ضعفت قدرة هذه العين على رؤية التفاصيل الصغيرة. جاء الدليل الحي على أثر الخبرة في المخ المتنامي، في الدراسة التي أجريت على الفئران «الغنية» و «الفقيرة». عاشت الفئران «الغنية» في مجموعات صغيرة داخل أقفاص بها وسائل اللهو مثل: سلالم، وأجهزة تتحرك دائريا. أما «الفقيرة» فقد عاشت في أقفاص مماثلة، ولكنها قاحلة تنقصها وسائل اللعب والتسلية. وعلى مدى شهور، طورت القشور العصبية في مخ الفئران «الغنية» شبكات أكثر تعقيدا من الدوائر العصبية، لتصبح أمخاخ الفئران الغنية أثقل وزنا، بل كانت أكثر ذكاء في حل المتاهة. أظهرت تجارب مماثلة مع القرود الفروق نفسها أيضا بين خبرة القرود «الغنية» و«الفقيرة». والمؤكد أننا سنلحظ هذا التأثير في البشر أيضا.

العلاج النفسي ـ وهو إعادة التعلم العاطفي المنظم ـ يمثل حالة تغير فيها الخبرة، الأنماط العاطفية وتشكل المخ. وتأتي أكثر الشواهد إثارة في دراسة من يعالجون من (الوسواس القهري). ومن أكثر هذه الاضطرابات غسل اليدين مرات عدة قد تصل إلى المئات في اليوم الواحد، حتى يتشقق الجلد. وقد تبين من الدراسات القائمة على الفحص بالأشعة المقطعية باستخدام البوزيترون «PET»، أن الوساوس القهرية تكون أكثر نشاطا من المعتاد في فصوص المخ الأمامية. وقد تلقى نصف المرضى في هذه الدراسة، العلاج بالعقار النمطي «فلوكستاين «Fluxetine» والمعروف تجاريا باسم «Prozac»، بينما عولج النصف الآخر علاجا سلوكيا «Behavior Therapy». وفي أثناء العلاج عرضوا بشكل متعمد و منتظم لموضوع الوسواس، حيث وضع من لديه تسلط غسل اليدين عند الحوض ولم يسمح له بغسل يديه، وفي الوقت نفسه دربوا على أن يتشككوا في المخاوف والفزع الذي يثيرهم، مثل تصور أن عدم غسل اليدين عند الحوض سيؤدي إلى المرض والموت.

لقد أدى هذا العلاج السلوكي خلال شهور من هذه الجلسات إلى خفوت الدافع القهري تدريجيا، كما حدث تماما مع مرضى العلاج الدوائي.

على أن النتيجة المدهشة حقا، أن الفحص بالأشعة المقطعية باستخدام البوزيترون «PET» قد بين أن مرضى العلاج السلوكي حدث لهم نقص جوهري في نشاط جزء رئيسي من المخ العاطفي (النواة المذيلة)، تماما مثل المرضى الذين عولجوا بنجاح بدواء الـ «فلوكستاين». لقد غيرت خبرتهم وظيفة المخ، وخففت الأعراض بفعالية العلاج الدوائي نفسها.

فرص حاسمة

نحتاج نحن البشر من بين كل الأنواع إلى فترة أطول لاكتمال نضج المخ. وتتباين المناطق المختلفة من المخ في معدل نموها في مرحلة الطفولة. لكن حلول فترات البلوغ، تعتبر فترة من أهم فترات «التشذيب» في المخ كله. وهناك بضع مناطق حرجة للحياة العاطفية تعتبر من أبطأ المناطق نضجا. وبينما تنضج المناطق الحسية في أثناء الطفولة، فإن الجهاز الحوفي ينضج عند البلوغ، بينما تستمر الفصوص الأمامية ـ موقع التحكم الذاتي والفهم والاستجابة الذكية ـ في النمو حتى المراهقة المتأخرة حتى ما بين السادسة عشرة، والثامنة عشرة.

وتساعد مرات السيطرة العاطفية التي تتكرر مرارا في أثناء الطفولة، وسني المراهقة، على تشكيل مجموعة الدوائر العصبية، وهذا ما يجعل مرحلة الطفولة فرصة حرجة تُصاغ فيها الميول العاطفية الطبيعية مدى الحياة، وتغرس العادات المكتسبة في أثناء الطفولة في الأعصاب التشابكية الأساسية للبنية العصبية، ويصعب تغييرها في أثناء الحياة فيما بعد. ولمعرفتنا بأهمية الفصوص الأمامية في التحكم العاطفي، فإن الفرصة الطويلة لصياغة نقطة التشابك العصبي في هذه المنطقة من المخ، قد تعني أن خبرات الطفل عبر السنين، تشكل روابط مستديمة في الدوائر العصبية المنظمة بالمخ العاطفي. وكما لاحظنا فإن الخبرات المهمة تتضمن درجة استجابة الآباء لحاجات الطفل، وفرص تعلمه معالجة قلقه الخاص والتحكم في دوافعه، وممارسة التعاطف الوجداني. فإذا ما حدث الإهمال، وسوء المعاملة، فإن عدم تناغم الآباء اللامبالين، أو الأنانيين، أو الذين يعيشون

في نظام همجي، قد يترك بصمته على الدوائر العصبية التي تحكم الانفعالات. ولعل من أهم الدروس العاطفية التي يتعلمها المولود التي تُصقل على امتداد سنوات الطفولة والمراهقة هي، كيف يمكن تهدئته حين يتوتر. فبالنسبة للمواليد الصغار يقوم من يرعاهم بهذه التهدئة، فعندما تسمع الأم بكاء طفلها تحمله بين ذراعيها وتهزه حتى يهدأ. ويشير بعض واضعي النظريات إلى أن هذا التناغم البيولوجي يساعد الطفل على بدء تعلم الفعل ذاته مع نفسه. وتقوم المنطقة الحجاجية في الجبهة في الفترة الحاسمة ما بين (١٠ و١٨ شهرا) من عمر الطفل، بتكوين الروابط سريعا مع المخ الحوفي مما يجعله مفتاح التحكم في التوتر. إذ إن خبرات الطفل التي اكتسبها من وسائل التهدئة من خلال وقائع عدة هي التي ستساعده دائما على تعلم تهدئة نفسه. وهذا ما يقوي الترابط بين الدوائر العصبية فتسيطر على القلق والتوتر، ومن ثم يتميز طوال حياته عن غيره، بقدرته على تخفيف التوتر. ومن المؤكد أن فن تهدئة النفس، يتم التحكم فيه على مدى سنوات عدة، لأن نضج مخ الطفل، يوفر له أدوات عاطفية أكثر تعقيدا تتقدم مع الزمن. ولنتذكر أن فصوص المخ الأمامية المهمة جدا في تنظيم نشاط المخ الحوفي، تنضج في مرحلة المراهقة. وهناك دائرة عصبية رئيسية أخرى تستمر في تشكيل نفسها تتركز على العصب الحائر، وهذا العصب ينظم من ناحية القلب وأعضاء أخرى من الجسم، ومن الناحية الأخرى يرسل إشارات إلى «الأميجدالا» من الغدة الكظرية، تحثها على إفراز هرمونات الـ «كاتيكولامين» Catecholamine التي تقدح الاستجابة «اضرب أو اهرب» Fight or Flight. وقد اكتشف فريق بجامعة واشنطن قيَّم أثر تربية الأطفال، أن الرعاية الأبوية العاطفية الخبيرة تؤدي إلى تغيّر إلى الأفضل في وظيفة العصب الحائر. فسر هذه النتيجة العالم السيكولوجي « چون جوتمان» John Gottman قائد فريق البحث بقوله: «يعدل الآباء أسلوب عمل العصب الحائر عند الأطفال «Vagus nerve»، بتدريبهم عاطفيا: بالتحدث معهم عن مشاعرهم، وكيف يتفهمونها من دون نقد أو إصدار أحكام وحل مشاكلهم العاطفية، وتدريبهم على ما يجب أن يفعلوه، كبدائل عن الضرب أو الانسحاب بعيدا عندما يصيبك الشعور بالحزن. فإذا أجاد الآباء هذه الأمور كلها، سيصبح الأطفال أكثر قدرة على كبح نشاط العصب الحائر الذي يعمل

على أن يدفع «الأميجدالا» الجسم إلى إفراز هرمونات الاستجابة «اضرب أو اهرب»، وبالتالي فإن سلوكهم يصبح أفضل.

ومن المنطقي أن يكون لكل مهارة من مهارات الذكاء العاطفي الأساسية فترات خاصة تمتد عبر سنوات في مرحلة الطفولة. تمثل كل فترة من هذه الفترات، نافذة تساعد الطفل على غرس العادات العاطفية المفيدة التي إذا فقدها سيصبح من الصعوبة بمكان تقديم دروس تصحيحية في حياته فيما بعد. والتشكيل الهائل، والتشذيب الشديد في الدوائر العصبية في الطفولة قد يكون سببا رئيسيا للصعوبات العاطفية المبكرة، والصدمات التي تترك آثارا قاسية كاسحة في مرحلة الشباب. وقد تفسر أيضا لماذا يستغرق العلاج السيكولوجي فترة طويلة حتى يؤثر في هذه الأنماط، كما تفسر أيضا السبب في أن هذه الأنماط تنزع إلى أن تبقى ميولا كافية كما رأينا حتى بعد العلاج، على الرغم مما يكسوها من غشاء جديد من التبصر والاستجابات التي أعيد تعلمها.

ومن المؤكد أن المخ يظل طيعا مدى الحياة، ولكن ليس بالقدر المذهل نفسه في سن الطفولة. وينطوي كل نوع من التعلم على تغيير في المخ يقوي نقط الاتصال التشابكية. وتبين التغيرات التي تحدث في مخ مرضى «الوسواس القهري» أن العادات قابلة للتطويع مدى العمر، بمساعدة وتعزيز بعض الجهود القوية حتى على المستوى العصبي. وما يحدث في المخ في حالة «اضطراب مابعد الصدمة» Ptsd، مماثل لكل التأثيرات المتكررة أو الخبرات العاطفية المكثفة التي تؤدي إلى الأفضل أو إلى الأسوأ.

ولا شك في أن أكثر هذه الدروس تأثيرا، ما يتلقاه الطفل من أبويه. فالآباء يغرسون مختلف العادات العاطفية، وهذا يعني، تناغمهم ومعرفتهم باحتياجات الطفل العاطفية، وتدريبهم على التعاطف الوجداني مع الآخرين أو استغراقهم في ذواتهم الأنانية، متجاهلين ما يزعج الطفل ويوتره، ويعاقبونه بالصراخ والضرب وفقا لمزاجهم المتقلب. والعلاج السيكولوجي في معظمه يلعب دور المدرس العلاجي الخصوصي لما كان مشوها أو مفتقدا تماما في فترة مبكرة من الحياة. ولكن لماذا لا نفعل كل ما في وسعنا لنجنب أطفالنا حاجتهم للعلاج، بتقديم الغذاء السيكولوجي لهم، وإرشادهم لتنمية المهارات العاطفية الضرورية في المقام الأول...؟

القسم الخامس:
محو الأمية العاطفية

15 ثمن الأمية العاطفية

بدأت الحكاية بنقاش بسيط، لكنه تصاعد. تشاجر «إيان مورو» و«تايرون سينكلر» الطالبان بمدرسة توماس جيفرسون الثانوية في بروكلين، مع زميلهما «خليل سومبتر»، البالغ من العمر خمسة عشر عاما. ثم بدأ الطالبان يضايقان «سومبتر» ويهددانه .. ثم تفجر الموقف.

خشي «خليل» أن يضربه «إيان» و«تايرون» ضربا مبرحا، فأحضر معه ذات صباح مسدسا عيار 38، وعلى بعد خمس أقدام من حارس المدرسة، أطلق النار على زميليه فقتلهما على الفور.

فلننظر إلى هذه الحادثة التي يقشعر لها البدن، بوصفها إشارة أخرى على مدى حاجتنا الماسة إلى دروس تعالج الانفعالات، وتعمل على تسوية الخلافات بالوسائل السلمية حتى تسير الحياة بصورة أفضل. وقد أدرك رجال التعليم المنزعجون منذ فترة طويلة من ضعف درجات الأطفال في مادتي الحساب والقراءة، أن وراء ذلك عجزا يتخذ أشكالا مختلفة وينذر بالخطر، هو الأمية العاطفية. وعلى الرغم من الجهود التي تبذل لرفع مستويات التعليم الأكاديمية وهي محل تقدير فإن هذا العجز المقلق لا تشمله المناهج الدراسية النمطية. وكما

عبر عن ذلك أحد المعلمين في مدرسة بروكلين قائلا: «يتركز اهتمام المدارس الحالي على مستوى الأطفال في القراءة والكتابة، أكثر من اهتمامها إذا كان هؤلاء الأطفال سيبقون على قيد الحياة في الأسبوع التالي أم لا..!».

ويتبدى هذا القصور في حوادث العنف، مثل حادثة قتل «إيان» و«تايرون». فقد تنامت هذه الحوادث وأصبحت ظاهرة عامة في المدارس الأمريكية، وتجاوزت مجرد كونها حوادث منفصلة.

ثمة ناقوس خطر يدق في الولايات المتحدة مع تصاعد اضطرابات المراهقين، ومشاكل الطفولة في ظل التيارات العالمية، يتمثل في مثل الإحصاءات التالية:

لم تشهد الولايات المتحدة في تاريخها بالمقارنة بالعقدين الماضيين، معدلات أعلى من معدلات التسعينيات، في القبض على الأطفال بسبب جرائم العنف. وبالنسبة للمراهقين تضاعف عدد المقبوض عليهم في جرائم الاغتصاب، وزادت جرائم القتل التي يرتكبونها أربعة أضعاف، بسبب زيادة حوادث إطلاق النار في أغلب الأحوال. وزاد معدل انتحار المراهقين في هذين العقدين نفسيهما ثلاث مرات، والمعدل نفسه بالنسبة للأطفال الضحايا تحت سن الرابعة عشرة.

بل أكثر من هذا، زادت نسبة الحوامل من البنات الصغيرات، فقد ارتفع معدل المواليد من الأمهات الصغيرات من عمر (10 ـ 14) ارتفاعا مطردا خلال خمس سنوات فيما أطلق عليه «أطفال يلدن أطفالا»، وهي زيادة تتناسب مع نسبة الحمل غير المرغوب فيه، وإلحاح الأولاد على البنات الصغيرات لممارسة الجنس معهن، كما ارتفعت نسبة الأمراض التناسلية بين المراهقات ثلاث مرات عما كانت عليه في العقود الثلاثة الماضية.

وهكذا نرى إلى أي مدى تثير هذه الأرقام الإحباط. فإذا ركزنا على الشباب الأمريكيين من أصل أفريقي، وخاصة في المدن الأمريكية الداخلية، سنجدها أرقاما كئيبة حقا، فالمعدلات كلها متصاعدة وأحيانا متضاعفة، وأحيانا أخرى تزيد ثلاث مرات أو أكثر. فقد قفز ـ على سبيل المثال ـ معدل تعاطي الهيروين، والكوكايين بين الأمريكيين البيض (300 ٪) خلال عقدي السبعينيات والثمانينيات، وقفزت بالنسبة للأمريكيين من أصل أفريقي إلى ما يقدر بـ (13 مرة) عن معدلها في العشرين عاما السابقة.

وتقف الأمراض العقلية سببا عاما وراء إعاقة المراهقين الذهنية، إذ يصاب ثلث عدد المراهقين بأعراض الاكتئاب، سواء كان اكتئابا حادا أو خفيفا. أما بالنسبة للبنات، فتتضاعف لديهن حالات الاكتئاب مع سن البلوغ، وقفز كالصاروخ تكرار الإصابة بمرض «اضطراب الأكل» بين البنات المراهقات.

وليس من المتوقع لأطفال اليوم أن يتزوجوا ويقيموا حياة مثمرة مستقرة في المستقبل ما لم تتغير الأوضاع. ومن المتوقع أن تغدو حياتهم، أكثر كآبة في كل جيل عن الجيل الذي سبقه. وكما رأينا في الفصل التاسع، بينما كان معدل حالات الطلاق خلال السبعينيات والثمانينيات حوالي 50٪، دخلنا التسعينيات، وقد أشار التنبؤ للزيجات الحديثة إلى انتهاء اثنتين من كل ثلاث زيجات بالطلاق.

الانحراف العاطفي

يمكن تشبيه الإحصاءات المزعجة السابقة، بموت عصفور كاناريا موجود في منجم فحم. فموت العصفور تحذير من نقص الأوكسجين في هذا النفق. هكذا يمكن أن نرى آفة أطفال اليوم بعد هذه الأرقام الحقيقية، بدقة أكثر في مشاكل الحياة اليومية، التي لم تصل بعد إلى أزمات مستحكمة. وكانت أقوى البيانات المتضمنة أرقاما تشير إلى هبوط مستويات الكفاءة العاطفية، تلك التي شملت النموذج الشائع للأطفال الأمريكيين على المستوى الوطني من السابعة حتى السادسة عشرة من العمر، بالمقارنة بأطفال منتصف السبعينيات إلى نهاية الثمانينيات.

ووفقا لتقييم الآباء والمدرسين، تسير الحالة التي عليها الأطفال من سيئ إلى أسوأ، وتتنبأ كل المؤشرات إلى اتجاه سلوك الأطفال بثبات إلى الانحراف. وتشير كل المؤشرات أيضا على نحو ثابت إلى أن الأمور تسير في المسار غير الصحيح، وأن الأطفال يتصف أداؤهم بالتخبط على نحو من الأنحاء التالية:

- الانسحاب أو المشاكل الاجتماعية: يفضل الأطفال الوحدة، ويتصفون بالكتمان والتبرم الدائم، ويفقدون حيويتهم ويعتمدون تماما على غيرهم.
- الشعور بالقلق والاكتئاب: لأنهم منعزلون، تنتابهم مخاوف عدة،

ويشعرون بكراهية الآخرين لهم، كما أنهم عصبيون، أو يشعرون بالحزن والاكتئاب.

- عدم الانتباه أو مشاكل التفكير: يبدو عليهم العجز عن الانتباه، أو يجلسون صامتين، يحلمون أحلام يقظة. يتصرفون من دون تفكير. في غاية العصبية التي تمنعهم من التركيز. نتائجهم ضعيفة في الواجبات المدرسية ولا يستطيعون طرد الأفكار المزعجة من عقولهم.

- الجنوح والعدوانية: حيث ينفقون الوقت في مضايقة الصغار المتورطين في المشاكل، ويكذبون ويغشون ويكثرون من الجدل، ويتسمون بالسفالة مع الآخرين، ويحاولون لفت الأنظار، ويتصفون بالعناد والمزاج المتقلب، ويستمتعون بإغاظة الآخرين ويتسمون بحدة الطبع.

وإذا كانت كل مشكلة من هذه المشاكل معزولة لا تثير الدهشة، فإن تناول هؤلاء الأطفال كمجموعات يشير إلى وجود موجة عارمة من التغير الجديد الذي يسمم خبرة الطفولة، وهذا يعني أن هناك نقصا كاسحا في الكفاءات العاطفية، ويبدو أن الانحراف العاطفي هو الثمن الشامل للحياة العصرية التي يعيشها الأطفال. وبينما يستهجن الأمريكيون مشاكلهم بوصفها مشاكل متفاقمة إلى حد ما بالمقارنة بمشاكل الثقافات الأخرى، نجد أن الدراسات التي أجريت حول هذه المشاكل على مستوى العالم كله، أظهرت أن معدلاتها على مستوى مشاكل الولايات المتحدة نفسها، أو أسوأ منها.

وعلى سبيل المثال، كان معدل مشاكل الأطفال في مستوى مشاكل أطفال الولايات المتحدة في الثمانينيات، في كل من هولندا والصين، وألمانيا، وفقا لتقييم مدرسيهم وآبائهم، ويوازي المعدل لدى الأطفال الأمريكيين في العام 1976. وهناك بلاد يزيد مستوى مشاكل أطفالها سوءا عن المستويات الحالية لأطفال الولايات المتحدة، منها أستراليا، وفرنسا، وتايلاند، غير أن هذه التقديرات لن تظل تقديرات نهائية، لأن القوى التي تحفز انخفاض الكفاءة العاطفية يبدو أنها تعمل على تسارع هذا الانخفاض في الولايات المتحدة، بالمقارنة بعدد كبير من الأمم المتقدمة.

إن هذا الخطر لا يستثنى منه أي أطفال من الأغنياء أو الفقراء، ومن أي جماعات طائفية، أو عنصرية، أو مالية فهذه مشاكل عامة، وهكذا بينما يسجل الأطفال الفقراء أسوأ مستوى، بمؤشرات المهارات العاطفية فإن

معدل تدهورهم مع الوقت لم يكن أسوأ من مستوى الطبقة المتوسطة، أو حتى الأطفال الأغنياء. فهؤلاء الأطفال جميعا ينزلقون إلى الأسوأ بالمستوى الثابت نفسه، كما ارتفع عدد الأطفال الذين يعالجون سيكولوجيا ثلاثة أضعاف، (ربما كان هذا علامة على أن المساعدة النفسية أصبحت اليوم متاحة أكثر من قبل)، وتضاعفت أعداد الأطفال المنخرطين في مشاكل عاطفية تحتاج إلى ضرورة المساعدة النفسية، لكنهم لا يحصلون عليها، فقد ارتفعت هذه النسبة من 9٪ العام 1967 إلى 18٪ العام 1989.

ويقول «يوري برونفينبرنر» Uri Bronfenbrenner المتخصص في علم نفس النمو بجامعة كورنيل، والذي أجرى دراسة عن صحة الأطفال النفسية على مستوى العالم: «لقد أصبحت الضغوط الخارجية في غياب مساندة جيدة، من القوة لدرجة تفككت فيها حتى الأسر القوية. فقد تفشت الإثارة وعدم الاستقرار، وغياب التوافق في حياة الأسرة اليومية، بكل قطاعات مجتمعنا، بما فيها قطاعات المثقفين والميسورين. ومن ثم فإن المهددين فعلا بالخطر هم الأجيال القادمة، وخاصة الذكور منهم لأنهم أكثر تعرضا لمثل هذه القوى المدمرة بآثارها المجتاحة، مثل الطلاق، والفقر والبطالة. فالواقع الراهن للأطفال والأسر الأمريكية، واقع بائس كما هو دائما. إننا نجرد ملايين الأطفال من شخصياتهم المعنوية وكفاءاتهم».

هذه الظاهرة ليست ظاهرة أمريكية فحسب، بل ظاهرة كونية، يتنافس فيها العالم لخفض تكلفة العمالة، وخلق قوى اقتصادية تضغط على الأسرة المحاصرة ماليا، يعمل فيها الأبوان ساعات طويلة يوميا، تاركين رعاية الأطفال لآخرين، أو أمام التليفزيون، فضلا عن نشأة الأطفال في الفقر، وكلما زاد عدد الأسر المكونة من أم بمفردها أو أب بلا زوجة، زاد وضع الأسرة سوءا. وعندما تترك الأمهات أطفالهن الرضع في دور الرعاية النهارية فقيرة الرعاية لأقصى درجة بما يصل إلى حد الإهمال، ألا يعني هذا كله، حتى بالنسبة للآباء المدركين جيدا أبعاد هذه المشاكل إلى أي مدى يصل التدمير الناتج عن التغيرات الصغيرة العدة التي حدثت بين الآباء والأطفال، وكيف أنه يحول دون تدريب الأطفال على الكفاءة العاطفية؟!

فماذا ينبغي علينا أن نفعل، إذا لم تؤد الأسرة وظيفتها بفاعلية، ليقف أطفالها بأقدام ثابتة في معترك الحياة؟ لابد إذن أن ننظر نظرة أكثر

اهتماما إلى آليات المشاكل النوعية التي تشير إلى أن أساس مشاكل الأطفال الخطيرة يكمن في النقص في الكفاءة العاطفية أو الاجتماعية، كذلك يتعين علينا أن ننظر في الكيفية للأهداف التصحيحية والوقائية الفعلية التي تحافظ على أطفالنا من الانحراف.

ترويض العدوانية

أذكر عندما كنت تلميذا في المدرسة الابتدائية، كان «جيمي» أسوأ الأولاد وأصعبهم مراسا. كان هو في الصف الرابع، بينما كنت أنا في الصف الأول. اعتاد «جيمي» سرقة مصروف الأطفال اليومي واستخدام دراجة غيره، ولكز أي شخص بمجرد أن يبدأ الكلام معه. كان مستقويا، مستأسدا، يبدأ المعارك مع أول استفزاز أو حتى من دون استفزاز على الإطلاق. كنا نبتعد عنه جميعا خوفا منه. كان مكروها يخشاه الجميع في الوقت نفسه، لا يلعب معه أحد، وعند وجوده في أي مكان، يبتعد عنه الأطفال، كما لو أن هناك حارسا غير مرئي يزيح الأطفال عن طريقه.

إن الأولاد مثل «جيمي» أطفال مصابون باضطراب في شخصياتهم بصورة واضحة. لكن ما يبدو أقل وضوحا، أن تجاوز هؤلاء الأطفال الحد في عدوانيتهم، علامة على ما سيأتي به هذا الاضطراب من مشاكل عاطفية وغيرها فيما بعد مستقبلا. وبالنسبة لـ «جيمي» فقد سُجن عندما بلغ السادسة عشرة، بتهمة السطو على أحد المنازل.

وقد ظهر ميراث العدوانية الطويل في مرحلة الطفولة (مثل جيمي) في دراسات عدة. وكما رأينا كيف تمثل أسر هؤلاء الأطفال العدوانيين، المكونة من آباء يستبدلون التقصير في واجباتهم، بعقوبات قاسية متقلبة، نموذجا يجعل من أطفالهم شخصيات مصابة بقدر من جنون العظمة أو شخصيات تهفو دائما للشجار.

ولكن الأطفال الغاضبين ليسوا جميعا أطفالا مشاغبين، فبعضهم انسحابيون منبوذون اجتماعيا، ويكون رد فعلهم مبالغا فيه، لأنهم يتصورون أن الآخرين يعمدون إغاظتهم وإهانتهم وظلمهم. هناك خلل يوحد بين هؤلاء الأطفال، وهو إحساسهم بالإهانة التي لم يقصدها أحد. أيضا هم يتصورون خطأ أن زملاءهم أكثر عدائية نحوهم، فيما يقودهم إلى سوء

فهم الأفعال المحايدة كما لو أنها تهددهم. فحادث اصطدام بريء بهم يؤول على أنه ثأر مقصود، وبالتالي يهجمون ويضربون على الفور، وهذا بالتالي يدفع الأطفال إلى تحاشيهم مما يزيد من عزلتهم. ويترتب على هذا أن تزداد حساسية هؤلاء الأطفال المنعزلين الغاضبين لما يتصورونه من ظلم ومعاملة غير عادلة ويعتقدون أنهم ضحايا، فعندما يوجه المدرسون إليهم اللوم ـ مثلا ـ على فعل خطأ ما، يعتقدون أنهم أبرياء، ومن سماتهم الأخرى أنهم لا يفكرون إلا في طريقة واحدة لرد الفعل إذا بلغ غضبهم حد السخونة، فيهجمون ويضربون.

ويمكننا أن نتبين مدى تحيز هؤلاء الأطفال المشاغبين في إدراكهم للأمور من تجربة جُمع فيها بين عدد من الأطفال المشاغبين والأطفال المسالمين لمشاهدة بعض أفلام الفيديو. أسقط ولد في أحد الأفلام كتبه على الأرض عندما اصطدم به ولد آخر، أخذ الأطفال الواقفون بالقرب منهما يضحكون. غضب الولد الذي أسقط الكتب وحاول ضرب واحد من الذين ضحكوا، وعندما سئل الأطفال فيما بعد عن الفيلم الذي شاهدوه، كان رأي الأولاد المشاغبين، أن الولد الذي هجم على الآخر وضربه على حق، وعندما طلب منهم تقسيم الأولاد وفقا لمدى عدوانيتهم، كان رأيهم أن الولد الذي اصطدم بالولد الآخر محب للشجار أكثر من غيره، وأن سلوك الولد الذي غضب بعد اصطدام الآخر به له ما يبرره.

يدل رأي هؤلاء الأطفال العدوانيين على انحيازهم العميق، هم يتصرفون على أساس تصورهم عداوة وتهديد الآخرين لهم، ولا ينتبهون إلا بأقل القليل إلى ما يجري بالفعل، وبمجرد تصورهم للتهديد، يقفزون إلى الفعل الفوري. فإذا لعب أحد هؤلاء العدوانيين ـ مثلا ـ الشطرنج مع زميله، وحرك الآخر قطعة شطرنج في غير دوره، يترجمها على أنها «غش» دون أن ينتظر ليكتشف إذا كانت تلك الحركة خطأ بريئا، وهكذا يتصورون دائما سوء النية بدلا من حسن النية، فتكون ردود أفعالهم عدوانية آلية فورية، وتغيب عن هؤلاء الأطفال الرؤية البديلة بأن هذا نوع من الدعابة الذي يلتزم حدود الأب.

هؤلاء الأطفال ضعفاء عاطفيا، بمعنى أنهم سريعو التوتر، يشعرون بالغيظ لأسباب كثيرة في معظم الأحيان، وبمجرد توترهم تتكدر أفكارهم

وتُشوش، لدرجة يرون فيها الأفعال الرقيقة، أفعالا عدائية، ويرتدون إلى عاداتهم المتطرفة اللافتة للأنظار.

يبدأ التحيز العدواني منذ سنوات الدراسة المبكرة، فبينما نجد معظم الأطفال وخاصة الأولاد مشاكسين صاخبين في الحضانة، والصف الأول الابتدائي، نجد أن الأطفال الأكثر عدوانية بينهم، يفشلون في تعلم أقل القليل من السيطرة على النفس اعتبارا من الصف الثاني الابتدائي. وبينما يبدأ الأطفال الآخرون في تعلم التفاوض والتراضي حول ما يختلفون عليه في أثناء اللعب، نجد المشاغبين يعتمدون أكثر وأكثر على القوة والعربدة، لكنهم يدفعون ثمن سلوكهم هذا اجتماعيا، ذلك لأن الأطفال يعلنون نفورهم منهم بعد ساعتين أو ثلاث ساعات فقط من الاحتكاك بهم في أثناء اللعب.

وقد أثبتت الدراسات التي تابعت الأطفال منذ سنوات ما قبل الدراسة حتى سن المراهقة، أن نحو نصف تلاميذ الصف الأول المشاغبين لا يمكنهم مسايرة غيرهم من الأطفال، وأنهم لا يطيعون آباءهم، ويعاندون مدرسيهم. وأثبتت أيضا أن هؤلاء الأطفال يغدون جانحين في سن المراهقة، لكن هذا لا يعني أن كل الأطفال العدوانيين يقفون على الخط نفسه الذي يقود إلى العنف والجريمة في مستقبل حياتهم، وإن كانوا الأكثر عرضة في نهاية الأمر لخطر ارتكاب جرائم عنف.

والمدهش حقا، أن الانحراف نحو الجريمة يظهر مبكرا في حياة هؤلاء الأطفال. فعندما صُنف أطفال في إحدى دور الحضانة بمونتريال ضمن فئة العدوانية وإثارة المشاكل وهم في سن الخامسة، كانوا هم أنفسهم أكثر الأطفال جنوحا بعد خمس أو ثماني سنوات، أي في مرحلة المراهقة المبكرة، وزادت المشاكل التي ضربوا فيها طفلا لم يفعل لهم شيئا على الإطلاق ثلاث مرات عن غيرهم من الأطفال. كانوا هم أيضا من سرقوا المحلات، واستخدموا السلاح في شجارهم، وكسرو أبواب السيارات وسرقوا منها بعض الأجهزة، وتعاطوا الخمور حتى السكر واستخدموا الأسلحة النارية، وارتكبوا كل هذه الجرائم قبل أن يبلغوا السادسة عشرة.

يبدأ مشوار الأطفال العدوانيين نحو العنف والجريمة من الصفين الأول والثاني، ومنذ سنوات الدراسة المبكرة، ويسهم ضعفهم في السيطرة على انفعالاتهم، في هبوط مستواهم الدراسي. وهم يعتبرون أنفسهم أغبياء

وهذا حكم أكده نقلهم إلى فصول خاصة لتعليمهم. كما يطرد المدرسون، الأطفال الذين جاءوا من بيوت تعلموا فيها الأسلوب القهري ـ أسلوب الشغب ـ، يطردونهم لأنهم يضيعون معهم وقتا طويلا لدفعهم للانضباط، كان ينبغي استثماره في تعليمهم. ويظهر فشلهم الدراسي المؤكد في الصف الثالث، ويحصل المهملون منهم على أضعف الدرجات في معامل الذكاء (I.Q)، مقارنة بزملائهم، وعندما يبلغون العاشرة، يظهر نزقهم واندفاعهم ثلاثة أضعاف غيرهم، وهو مؤشر قوي على ما سيصير عليه سلوكهم وتحولهم إلى أحداث جانحين في وقت لاحق.

وعندما يصل هؤلاء الأولاد إلى الصفين الرابع والخامس، ينظر الجميع إليهم بوصفهم أولادا مشاغبين أو حتى مجرد أولاد غلاظ الطبع يتسمون بالقسوة ويصدهم زملاؤهم، ويصعب إقامة صداقات معهم، كما أنهم يفشلون دراسيا أيضا، ولأنهم بلا صداقات، نراهم ينجذبون إلى المنبوذين اجتماعيا، ثم يلتزمون بعلاقتهم بمجموعة المنبوذين فيما بين الصفين الرابع والصف التاسع، ويتحدون القانون، وتزداد نسبة هروبهم من المدرسة خمسة أضعاف غيرهم. ويتعاطون الخمور والمخدرات مع شعور متضخم لديهم بالزهو بأنفسهم، فيما بين الصفين السابع والثامن. وعندما يصلون إلى المرحلة الدراسية المتوسطة ينضم إليهم نموذج آخر من التلاميذ الذين بدأوا متأخرين في الانجذاب إلى أسلوب التحدي. والنموذج الأخير يكون ــ غالبا ــ من الأولاد الذين فقدوا الرقابة عليهم في بيوتهم، ومارسوا التجوال في الشوارع منذ المرحلة الابتدائية، ثم تركوا المدرسة نهائيا عندما وصلوا إلى المرحلة الثانوية، سائرين في طريق الانحراف إلى السلوك الجانح منخرطين في ارتكاب الجرائم الصغيرة مثل، سرقة المحلات، والسطو على المنازل، وتعاطي المخدرات.

وعند هذا المنحنى، تظهر فروق كبيرة بين الأولاد والبنات، فقد أظهرت دراسة على البنات المشاغبات في الصف الرابع، اللاتي يخرقن القوانين، أنهن ـ على عكس الأولاد ـ محبوبات من زميلاتهن، وأن (40 ٪) منهن أنجبن طفلا مع نهاية المرحلة الثانوية. زاد هذا المعدل ثلاث مرات عن متوسط حالات الحمل في مدرستهن، أي أن البنات غير الاجتماعيات لا يمارسن العنف، إنما يمارسن الجنس ويصبحن حوامل.

ومن الطبيعي ألا يقود إلى العنف والجريمة مسار واحد، بل عوامل أخرى كثيرة تقود الطفل إلى هذا الخطر كأن يولد في ضاحية ذات نسبة عالية من الجريمة، يتعرض فيها لإغراءات أكثر تشجعه على ارتكاب العنف والجريمة... أو أن يكون ابنا لعائلة تعيش تحت ضغوط قاسية، أو فقر شديد، ومثل هذه العوامل قد تجعل العنف أمرا لا يمكن تجنبه. لذا، فإن كل العوامل متساوية في تكثيف الدوافع السيكولوجية التي تؤدي على الأرجح أن ينتهي الأطفال العدوانيون إلى صفوف المجرمين. وكما قال «جيرالد باترسون» Gerald paterson العالم السيكولوجي الذي تابع متابعة دقيقة، مسار حياة مئات من الأولاد في سن البلوغ: «قد تكون الأفعال التي يرتكبها الطفل ضد المجتمع وهو في الخامسة من عمره، بدايات تنذر بأنه سيكون جانحا في شبابه».

مدرسة للمشاغبين

ويؤكد الاستعداد الطبيعي العقلي للأطفال العدوانيين أن حياتهم ستنتهي غالبا بالمشاكل. فقد وجدت دراسة أجريت على المذنبين من الأحداث المحكوم عليهم في جرائم عنف، وعلى طلبة عدوانيين في مدرسة ثانوية، أن لجميع هؤلاء تركيبة عقلية مشتركة. فإذا اختلفوا مع أي شخص، نظروا إليه على الفور نظرة معادية، وقفزوا إلى نتائج مفادها أنه معاد لهم، دون محاولة التفكير أو معرفة وسيلة سلمية لحل الخلاف، أما نتائج الحل العنيف السلبية، التي تحدث نتيجة للعراك فلا تخطر على بالهم إطلاقا. هذا لأن نزوعهم العدواني يبرر لهم قناعات مثل: «إذا أثير غضبك إلى حد الجنون، من الأفضل أن تضرب شخصا ...»، أو «إذا تجنبت الضرب، سيعتقد الجميع أنك جبان...»، أو «الناس الذين نضربهم بشدة لا يقاسون كثيرا بالفعل...».

ومع ذلك، يمكن أن تغير مساعدة هؤلاء الأطفال سلوكهم، وتُحجِّم توجههم نحو السلوك الجانح. وقد حققت برامج تجريبية عدة بعض النجاح في مساعدة هؤلاء الأطفال العدوانيين، بتعليمهم السيطرة على نزعاتهم المعادية للمجتمع، قبل أن تقودهم إلى مشاكل أكثر خطورة. وقد أجريت إحدى هذه الدراسات في جامعة «ديوك» على المشاغبين من تلاميذ مدرسة ابتدائية معروفين بغضبهم الكاسح. تضمن البرنامج عقد جلسات لهؤلاء الأطفال

لمدة (40 دقيقة) مرتين في الأسبوع، ولمدة من (6 ـ 12 أسبوعا)، تعلم الأولاد فيها ـ مثلا ـ أن بعض الدعابات الاجتماعية التي ترجموها على أنها فعل عدواني، هي في حقيقتها فعل محايد ودي. تعلموا أخذ الأمور بمنظور الأطفال الآخرين في المواجهات التي استفزت غضبهم الشديد، تدربوا أيضا تدريبا مباشرا على التحكم في الغضب من خلال مشاهد تمثيلية مثل أن يتعمد شخص بالتمثيل إغاظتهم لكي يفقدوا أعصابهم. وكان رصد مشاعرهم من المهارات الأساسية للتحكم في الغضب لكي يدركوا أحاسيسهم الجسدية مع موجة الغضب، مثل احمرار وجوههم، وتوتر عضلاتهم، ويستقبلونها كهذر لكبح الغضب، والتفكير فيما يفعلونه بعد ذلك غير التهجم باندفاع وتهور.

قال لي «چون لوكمان» John Lochman العالم السيكولوجي بجامعة «ديوك» وهو أحد مصممي البرنامج: «يناقش الأطفال المواقف التي مروا بها مؤخرا، قبل اصطدام شخص بهم، وتصورهم أنه فعل مقصود، وكيف يعالجون هذا الموقف. قال طفل ـ مثلا ـ إنه حملق في الولد الذي اصطدم به، وقال له، لا تفعل هذا مرة ثانية، ثم واصل السير في طريقه. هذا الموقف وضع الولد في مركز مارس فيه سيطرته على غضبه، واحتفظ بتقدير ذاته دون البدء في العراك».

كان التدريب جذابا حقا: تبين أن كثيرا من هؤلاء الأطفال كانوا غير سعداء حين يفقدون أعصابهم بسهولة، لهذا فقد تقبلوا تعلم السيطرة على انفعالاتهم. وهكذا عندما تصل اللحظة إلى سخونتها، كانت الاستجابات لها باردة، كأن يمشي الولد بعيدا، أو يعد من واحد إلى عشرة، حتى يمر الانفعال الاندفاعي نحو الضرب كرد فعل آلي. تمرس الأولاد على هذه البدائل في أدوار يمثلونها باللعب، مثل الصعود إلى (حافلة)، بينما يتهكم عليهم أطفال آخرون، ومن خلال هذه الأساليب كانوا يحاولون الاستجابة بود يحفظ كبرياءهم، بدلا من الضرب والصراخ والجري بعيدا في خجل.

قارن «لوكمان» بعد ثلاث سنوات من تدريب هؤلاء الأولاد بينهم وبين غيرهم ممن يتسمون بالعدوانية ولم يستفيدوا من جلسات تدريب السيطرة على الغضب، وجد أن الأولاد الذين تخرجوا من دورة البرنامج أصبحوا في مرحلة الشباب أقل منهم شغبا في فصول الدراسة، وزاد تقديرهم لمشاعرهم

الإيجابية نحو أنفسهم، وقل احتمال تعاطيهم الخمور والمخدرات، وكلما طالت مدة انتظامهم في البرنامج قلت عدوانيتهم التي كانوا عليها في مرحلة المراهقة المبكرة وهم صغار.

الوقاية من الاكتئاب

كانت «دانا» البالغة من العمر 16 عاما تبدو دائما فتاة لا تعاني من مشاكل، لكنها فجأة أصبحت لا تستطيع إقامة علاقات مع غيرها من البنات، بل كان أكثر ما يضايقها، أنها لا تعرف كيف تستمر في علاقاتها مع أصدقائها الأولاد، مع أنها كانت تمارس معهم الجنس. وإلى جانب هذا فقدت «دانا» شهيتها للطعام، وكانت دائما مبتئسة، ومتعبة وقد خاصمها المرح تماما، وعبرت «دانا» عن حالتها قائلة: «إنها يائسة وعاجزة عن الهروب من هذه الحالة، وإنها تفكر في الانتحار».

إن حالة الاكتئاب التي أصابت «دانا» حفزها الانهيار والتفكك الذي حدث لها مؤخرا. قالت الفتاة الصغيرة، إنها لا تعرف لماذا لا تستطيع الخروج مع أي ولد دون أن تنخرط معه في علاقة جنسية على الفور، حتى لو لم تشعر بالارتياح لهذه العلاقة. قالت إنها لا تعرف كيف تنهي علاقة ما حتى لو كانت علاقة غير مرغوبة فيها بالنسبة لها، وقالت أيضا إنها تنام مع الأولاد لمجرد رغبتها في معرفتهم معرفة أفضل.

انتقلت «دانا» إلى مدرسة جديدة، فكانت خجولة وقلقة فيما يتعلق بتكوين صداقات مع البنات هناك. لم تستطع ـ مثلا ـ أن تبدأ حوارا مع أي منهن. لم تتكلم سوى مرة واحدة فقط، عندما تحدثت معها إحدى البنات. شعرت بعدم قدرتها على أن تجعلهن يتعرفن على شخصيتها أكثر من قولها: «هاللو..» و«كيف حالك؟..».

اتجهت «دانا» بعد أن وصلت إلى هذه الحالة، إلى العلاج بالبرنامج التجريبي في جامعة كولومبيا الخاص بالمراهقين المكتئبين. ارتكز علاجها على مساعدتها في تعلم الطريقة الأفضل لعقد العلاقات بينها وبين الآخرين، وكيف تثق في نفسها أكثر من زميلاتها، وتصمم على وضع حد لاندفاعها الجنسي، وأن تكون صديقة حميمة تعرف كيف تعبر عن مشاعرها.

كان علاجها في جوهره، علاجا تعليميا لبعض أهم المهارات العاطفية

الأساسية، وقد نجح هذا العلاج بالفعل وزال عنها الاكتئاب.

وثمة مشاكل في العلاقات بين الناس تثير الاكتئاب، وخاصة بين الشباب. لكن الصعوبة هنا تكمن غالبا في علاقة الأطفال بآبائهم، تماما كما تكمن في علاقاتهم مع رفاقهم، ولا يستطيع الأطفال، والمراهقون المكتئبون التعبير عن مشاعرهم الحزينة، ولا يرغبون في ذلك لعجزهم عن التعبير عن مشاعرهم بدقة، فينطوون على أنفسهم، ويبدو عليهم التجهم وفقدان الصبر والغضب وخاصة مع آبائهم. وهذا بدوره يصعب على الأبوين تقديم ما يحتاجه الطفل المكتئب بالفعل من عون عاطفي وتوجيه، فتتدهور علاقاتهم بهم، وينتهي الأمر بالجدل الدائم والجفوة.

لكن هناك اليوم نظرة جديدة لأسباب الاكتئاب، تشمل نوعين من العجز في الكفاءة العاطفية: المهارات في إقامة العلاقات من ناحية، وأسلوب تفسير النكسات الذي يفاقم الاكتئاب من ناحية أخرى. وبينما من المؤكد أن الاستعداد للاكتئاب يرجع إلى عوامل وراثية، فإن بعضا منها يرجع فيما يبدو إلى عادات في التفكير المتشائم الذي يعرض الأطفال للتفاعل مع هزائم الحياة الصغيرة، مثل حصولهم على درجات ضعيفة، أو المجادلة مع الآباء، أو الصد الاجتماعي، فيكتئبون. وهناك أدلة تشير إلى أن الاستعداد للاكتئاب أيا كان أساسه، قد أصبح أكثر انتشارا بين الصغار.

ثمن العصرية: زيادة معدلات الاكتئاب

تؤذن الألفية القادمة بعصر من الكآبة، تماما كما بات القرن العشرون عصر التوتر والقلق. وتبين المعطيات الدولية أن الاكتئاب سوف يكون على ما يبدو وباء عصريا، ينتشر جنبا إلى جنب في كل أنحاء العالم مع انتشار أساليب الحياة الحديثة. فكل جيل منذ بداية القرن في كل العالم يتعايش ويكابد من اكتئاب يفوق بكثير ما عاناه آباؤه، وهذا الاكتئاب ليس مجرد حزن، بل فتور باعث على الشلل والغم والحسرة، وفقدان الأمل. وتبدأ سلسلة هذه النوبات الاكتئابية منذ سنوات العمر المبكرة جدا. واكتئاب الطفولة يبزغ اليوم كأحد ثوابت المشهد العصري بعد أن كان الأطفال لا يعرفونه من قبل تقريبا.

وعلى الرغم من أن الاحتمال الأكبر أن يحدث الاكتئاب مع تقدم العمر،

فإن زيادة معدل الإصابة بالاكتئاب هي بين الشباب. ويقدر احتمال زيادة معدل من يعانون من الاكتئاب الخطير من مواليد ما بعد العام 1955 في بعض مراحل حياتهم في بلدان عدة، ثلاثة أضعاف النسبة عند أجدادهم، وربما تزيد عن ذلك. وكان معدل من أصيبوا بالاكتئاب الخطير طوال حياتهم من الأمريكيين ممن ولدوا العام 1905 (1٪ فقط). وبلغ معدلهم فيمن ولدوا منذ العام 1955 وبلغوا من العمر الرابعة والعشرين حوالي (6٪). وكانت فرص الإصابة بالاكتئاب الخطير من مواليد 1945 ـ 1954 قبل بلوغهم الرابعة والثلاثين، يزيد عشر مرات عمن ولدوا ما بين العام 1905 والعام 1914. وكانت بداية الاستعداد للإصابة بنوبات الاكتئاب تتقدم إلى عمر مبكر جيلا بعد جيل. وقد أظهرت دراسة على مستوى العالم، أجريت على ثلاثة وتسعين ألف شخص، الاتجاه نفسه سالف الذكر، في بورتوريكو، وكندا، وإيطاليا، وألمانيا، وتايوان، ولبنان، ونيوزيلندا. وفي بيروت تواكب زيادة نسبة الاكتئاب مع ارتفاع سخونة الأحداث السياسية، وقفزت كالصاروخ خلال الحرب الأهلية. وكان معدل الاكتئاب في ألمانيا بين من ولدوا قبل العام 1914 عند بلوغهم الخامسة والثلاثين (4٪)، وبالنسبة لمن ولدوا في العقد السابق للعام 1944 وبلغوا الخامسة والثلاثين (14٪). وارتفعت معدلات الاكتئاب في الأجيال التي بلغت سن الرشد خلال فترات الأزمات السياسية على مستوى العالم، على الرغم من ثبات الاتجاه الكلي المتصاعد بغض النظر عن أي أحداث سياسية. ويبدو أن ظاهرة الاكتئاب في مرحلة الطفولة أصبحت تعم كل أنحاء العالم، وعندما سألت الخبراء عن سبب هذه الظاهرة في رأيهم، سمعت نظريات عدة.

يعتقد الدكتور «فريدريك جودوين» Fredric Goodwin مدير المعهد القومي للصحة العقلية، أن نواة الأسرة قد تآكلت، وتضاعف معدل الطلاق، وانخفضت بشدة الأوقات المتاحة للأطفال مع آبائهم نتيجة لكثرة تنقلهم، وأصبح الإنسان يشب دون أن يعرف الكثير عن أسرته الكبيرة مما ينتج عنه افتقاد لمصادر الهوية الذاتية المستقرة، مما يجعله أكثر عرضة للاكتئاب.

لكن الدكتور «دافيد كوبفر» David Kupfer رئيس الأطباء النفسيين بكلية طب جامعة «بيتسبيرج» Pittsburg أشار إلى اتجاه آخر: «إن أفراد الأسرة لم يستقروا في أسرهم كما كان الحال من قبل، مع انتشار التصنيع بعد الحرب

العالمية الثانية ومزيد من عدم اكتراث الآباء باحتياجات أبنائهم في أثناء تربيتهم». وإذا كان هذا ليس سببا مباشرا للاكتئاب، لكنه يجعلهم أكثر عرضة له. وقد يتأثر نمو الخلية العصبية بعوامل الضغط العاطفي التي يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب إذا تعرض الإنسان لضغط عصبي شديد حتى بعد سنوات تصل إلى عشرات السنين.

ويرى «مارتن سليجمان» Martin Seligman، العالم السيكولوجي بجامعة بنسلفانيا: «إن الفردية قد تصاعدت في الثلاثين أو الأربعين سنة الماضية، وقل الاهتمام بالعقائد الدينية، وبتضامن المجتمع والأسر الكبيرة. ومعنى ذلك كله فقدان مصادر الوقاية من النكسات والفشل. ذلك يجعلك ترى فشلك في أي شيء، فشل تضخمه دائما. فيفسد عليك حياتك، فإذا بالإحباط اللحظي يتحول إلى مصدر دائم لفقدان الأمل أما إن كنت تتمتع بمنظور أكبر، مثل الإيمان بالله، والحياة الآخرة، وقد فقدت وظيفتك، فسوف تشعر أن شعورك بالإحباط ما هو إلا إحباط مؤقت».

ومهما كانت الأسباب، فإن اكتئاب الصغار يشكل مشكلة حادة. وقد اختلفت في الولايات المتحدة إلى حد كبير التقديرات حول عدد الأطفال، والمراهقين المكتئبين. فقد وجدت بعض الدراسات الخاصة بالأمراض الوبائية التي تستخدم معيارا دقيقا يتمثل في (التشخيص الرسمي لأغراض الاكتئاب)، أن الاكتئاب الخطير بين البنات والأولاد فيما بين سن العاشرة إلى الثالثة عشرة على مدى عام، يتراوح بين ثمانية وتسعة في المائة، إلا أن دراسات أخرى قدرته بنصف هذا المعدل. وتشير بعض البيانات إلى أن معدل الاكتئاب في سن البلوغ يتضاعف عند البنات اللاتي يعانين من نوبات الاكتئاب ليصل إلى (16٪) فيما بين الرابعة عشرة والسادسة عشرة، بينما لا يتغير معدله بالنسبة للأولاد.

طريق الشباب إلى الاكتئاب

إن المطلوب ليس فقط علاج الاكتئاب، إنما الوقاية منه، ولقد اتضح من دراسة أجريت على الأطفال أنه حتى نوبات الاكتئاب الخفيفة يمكن أن تنذر بنوبات أكثر حدة في مستقبل حياتهم. هذه النظرة الجديدة تتحدى التصور القديم للاكتئاب في مرحلة الطفولة، وهو التصور الذي كان يقلل

من أهميته على المدى البعيد، حيث كان يفترض أنهم يتخلصون منه عندما يكبرون... ومن الطبيعي أن يشعر الطفل بالحزن من وقت لآخر، فالطفولة والمراهقة مثل مرحلة الشباب يتعرض الانسان فيها لإحباطات بين حين وآخر، وخسائر كبيرة أو صغيرة تؤدي لمشاعر الحزن. لكن الحاجة إلى الوقاية من الاكتئاب لا تستهدف هذه النوبات العابرة، بل تستهدف الأطفال الذين يصل حزنهم لدرجة من الكآبة تتركهم في حالة من اليأس والقلق والانسحاب، والسوداوية الحادة.

ووفقا للبيانات التي جمعتها «ماريا كوفاكس» Maria Kovacs العالمة السيكولوجية بمعهد ويسترن للأمراض النفسية ببيتسبرج، كان من بين الأطفال ممن كان اكتئابهم شديدا يقتضي العلاج 75٪ تعرضوا لنوبات لاحقة من الاكتئاب الحاد المتقطع. درست «كوفاكس» حالات الأطفال التي شُخصت بالاكتئاب عندما كانوا في الثامنة من عمرهم، وأخذت تقيمهم كل بضع سنوات إلى أن بلغ بعضهم الرابعة والعشرين.

تبين من الدراسة أن الأطفال المرضى بالاكتئاب الحاد قد تعرضوا لسلسلة من النوبات التي استمرت حوالي 11 شهرا في المتوسط، وقد استمرت نوبة من كل ست نوبات إلى 18 شهرا. وكان الاكتئاب الخفيف الذي بدأ مبكرا مع بعض الأطفال في سن الخامسة، أقل تعويقا لطاقتهم، لكنه استمر معهم مدة أطول بكثير وصلت في المتوسط إلى أربع سنوات. وجدت «كوفاكس» أيضا أن الأطفال المصابين باكتئاب أخف هناك احتمال كبير بأن يتكثف معهم هذا الاكتئاب الخفيف مع الوقت ليصبح اكتئابا حادا، أو ما يطلق عليه اسم «الاكتئاب المضاعف»، ومن ينشأ لديهم الاكتئاب المضاعف أكثر تعرضا للمعاناة من النوبات المتكررة في حياتهم مع تقدمهم في السن، وأن الأطفال الذين أصيبوا بنوبات الاكتئاب في سن المراهقة يعانون من الاكتئاب أو من اضطراب الاكتئاب الهوسي في غضون فترة تتراوح من عام إلى ثلاثة أعوام.

إن الثمن الذي يدفعه الأطفال المرضى بالاكتئاب يمتد إلى ما هو أبعد مما يسببه لهم من معاناة. قالت لي كوفاكس: «يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية من خلال علاقاتهم بزملائهم، ماذا يفعل الطفل مثلا إذا أراد شيئا ولم يحصل عليه؟ إنه سوف يراقب الكيفية التي يعالج بها الأطفال

الآخرون مثل هذا الموقف، ليحاول بنفسه القيام به. إن الأطفال المكتئبين هم المهملون بين الأطفال وفي المدرسة والذين لا يلعب معهم الأطفال كثيرا. حيث يؤدي شعور هؤلاء الأطفال بالحزن والكآبة إلى تجنب المبادرة بعمل أي علاقات اجتماعية، أو الابتعاد عن الطفل الذي يحاول الاندماج معهم. هذا السلوك يجعل الطفل الآخر يعتبره صدا له. ينتهي الأمر بالطفل المكتئب أن يظل مهملا مرفوضا بين الأطفال الآخرين بملعب المدرسة. هذا الفراغ في خبرتهم الخاصة بالعلاقات بين الناس يعني افتقارهم لما قد يتعلمونه بصورة طبيعية في أثناء العراك والدفاع عن النفس في أثناء اللعب، وبالتالي تبقى قدراتهم الاجتماعية والعاطفية متخلفة متخاذلة، يحتاجون لتداركها إلى بذل جهود كبيرة بعد أن يزول الاكتئاب عنهم. والواقع أن المقارنة بين الأطفال المكتئبين وغير المكتئبين تكشف عن غباء المكتئبين اجتماعيا وقلة أصدقائهم، وابتعاد زملائهم عنهم في أثناء اللعب، وأنهم غير محبوبين، وعلاقاتهم بهم حافلة بالمشاكل.

ويدفع هؤلاء الأطفال ثمنا آخر للاكتئاب، هو ضعف مستواهم الدراسي. فالاكتئاب يقتحم ذاكرتهم وتركيزهم، ويشتت انتباههم في الفصل، ويجعل من الصعب حفظ ما تعلموه. فالطفل الذي لا يشعر بالفرحة لأي شيء، لا يستطيع حشد الطاقة للتمكن في دروسه ناهيك عن الخبرات التي يتعلمها في أثناء الدروس.

ولقد بينت دراسة كوفاكس أن الأطفال الذين عانوا من الاكتئاب مدة طويلة، كان تخلفهم في المدرسة هو الأكثر احتمالا. وحقيقة الأمر أن هناك ارتباطا بين طول مدة اكتئاب الطفل، ومتوسط درجاته، وهبوطها المطرد خلال نوبات الاكتئاب. ومن الطبيعي أن يؤدي هذا الفشل الدراسي بسبب الاكتئاب إلى اكتئاب مركب. وكما تشير كوفاكس إلى ذلك قائلة: «تصور أنك طفل مكتئب بالفعل، وتطرد من المدرسة، فتجلس وحيدا في بيتك، بدلا من أن تلعب مع الأطفال الآخرين...!».

أساليب التفكير الاكتئابية

لا يختلف الأطفال عن الكبار، في تفسير النكسات التي تعترض حياتهم والتي تنمي لديهم الإحساس بالعجز وفقدان الأمل وتشكل لب الاكتئاب

عنده. فالمكتئبون يفكرون بالفعل بهذه الطرق كما هو معروف منذ زمن. لكن الجديد في الأمر، ما تبين مؤخرا من أن الأطفال الذين يميلون أكثر من غيرهم إلى الكآبة، ينظرون إلى الحياة بتشاؤم حتى قبل أن يصابوا بالاكتئاب فعليا. ويأتي الدليل على ذلك في دراسات أجريت على اعتقادات الأطفال حول مقدرتهم في السيطرة على مجريات حياتهم، مثل أن يستطيع الطفل تغيير الأشياء إلى الأفضل. ويمكن تقييم هذه القدرة من خلال تقدير الأطفال لأنفسهم، من خلال التعليق بلا أو نعم على عبارات مثل: «أنا أفضل من معظم الأطفال، لأنني أجد مساعدة من أسرتي لحل مشاكلي...»، أو «عندما أجتهد في المذاكرة، سأحصل على درجات عالية...». فالأطفال الذين يكتبون التعليق «لا» يكون لديهم إحساس ضعيف بأن في إمكانهم تغيير الأمور إلى الأفضل. ولقد أثبتت الدراسة أن الأطفال المكتئبين كانوا هم الأكثر إحساسا بالعجز عن غيرهم.

تابعت دراسة مهمة أطفال الصفين الخامس والسادس بعد تسلم الشهادات بأيام قليلة، ونحن جميعا مازلنا نذكر كيف كانت الشهادات بالنسبة لنا أكبر مصادر الافتخار أو اليأس في طفولتنا. لكن الباحثين في هذه الدراسة، خرجوا بنتيجة ذات دلالة مميزة، من طريقة تقييم الأطفال لدورهم عندما يحصلون على درجات سيئة عما كانوا يتوقعونه. فمن يرى منهم أن درجاته الضعيفة ترجع إلى عيب شخصي يقول مثلا: «أنا غبي»، ويشعر بمزيد من الاكتئاب، عن الطفل الذي يشعر أن نتيجته السيئة يمكن أن تتغير إلى الأفضل فيقول: «لو كنت قد اجتهدت أكثر في استذكار واجب الحساب المنزلي، لحصلت على درجة أفضل».

ولقد قام عدد من الباحثين بتشخيص لمجموعة من أطفال الصفوف الثالث، والرابع، والخامس، ممن تعرضوا للصد من زملائهم، وتابعوا الأولاد المرفوضين اجتماعيا في صفوف العام التالي. كان تفسير الأطفال لمعنى رفضهم من الأطفال الآخرين مهما للغاية، لمعرفة إذا كانوا قد وصلوا إلى مرحلة الاكتئاب، فأولئك الذين فسروا رفض زملائهم لهم بأنه ناتج عن عيب فيهم زادت نوبات اكتئابهم. أما المتفائلون منهم فقد شعروا أنهم قادرون على تغيير هذا الوضع، ولم يكتئبوا على الرغم من استمرار صد الآخرين لهم. وفي دراسة أجريت عن الأطفال الذين ينتقلون إلى الصف السابع،

وهي المرحلة الانتقالية الضاغطة، وجدت أن المتشائمين كان رد فعلهم للمستويات المرتفعة من الصراع في المدرسة، وأي ضغط آخر في المنزل هو أنهم أصبحوا مكتئبين.

أما أكثر الأدلة المباشرة على أن النظرة المتشائمة تجعل الأطفال أكثر عرضة للاكتئاب، تلك الدراسة التي استغرقت خمس سنوات، وبدأت مع أطفال من الصف الثالث. كان أقوى مؤشر يتنبأ أن بعض الصغار سيصابون بالاكتئاب، هو نظرتهم التشاؤمية المصاحبة لبعض ضربات الحياة الخطيرة، مثل طلاق الأبوين، أو وفاة أحد أفراد الأسرة. فمثل هذه الأحداث تترك الطفل في قلق وعدم استقرار، مع عجز الوالدين عن توفير الحماية التربوية له. وبينما كان الأطفال يكبرون مع سنوات الدراسة الابتدائية، كان تفكيرهم يمر بتحول واضح بشأن أحداث حياتهم الطيب منها أو السيئ، وإرجاع مثل هذه الأحداث إلى سماتهم الشخصية كأن يقول طفل مثلا: «أنا حصلت على درجات مرتفعة لأنني ذكي...»، أو «أنا بلا أصدقاء لأنني لست طفلا مسليا...». ويبدو أن هذه النقلة تثبت تدريجيا في الفترة ما بين الصف الثالث إلى الصف الخامس، وعندما يحدث هذا فإن الأطفال الذين تنامت معهم النظرة التشاؤمية والذين يرجعون ما يواجهونه من معوقات في حياتهم إلى عيوب خطيرة في شخصياتهم، يقعون فريسة للميول الاكتئابية نتيجة لهذه المعوقات. والأدهى من هذا أن خبرة الاكتئاب ذاتها، تعزز التفكير التشاؤمي. وحتى بعد أن يزول الاكتئاب، فإنه يترك على الطفل ندوبا في حياته الانفعالية تتمثل في مجموعة من الاعتقادات الاكتئابية التي تترنح في العقل التي تؤثر بالسلب في أدائه الدراسي، والتي لا تجعل له فكاكا بين أمزجة الاكتئابية، وتجعله هذه الأفكار التشاؤمية الثابتة، معرضا لحالات اكتئاب أخرى في حياته مستقبلا.

تقليص خطر الاكتئاب

من الأخبار السارة أن هناك دلائل لا تخطئها العين على أن تعليم الأطفال من أكثر الوسائل جدوى في مواجهة الصعوبات التي تقابلهم، وأنها تعمل على خفض مخاطر التعرض للاكتئاب(*). فقد تبين من دراسة أجريت في مدرسة ثانوية بولاية «أوريجون» أن طالبا من كل أربعة طلاب، كان مصابا

بما أطلق عليه السيكولوجيون «اكتئاب منخفض المستوى» Low level depression، ليس بالشدة الكافية لأن يوصف بأنه قد وصل إلى ما هو أكثر من مستوى التعاسة العادية، وربما كان بعضهم في الأسابيع أو الشهور السابقة على ما قد يصبح اكتئابا بحق.

التحق بفصول خاصة بعد موعد الدراسة 75 طالبا من المكتئبين اكتئابا خفيفا، ليتعلموا كيف يوحدون أنماط التفكير المرتبطة بالاكتئاب لكي يكتسبوا مهارة في تكوين صداقات، ويعاملون آباءهم معاملة أفضل، وينحرطون في مزيد من الأنشطة الاجتماعية التي يحبونها. ومع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج، شُفي (55٪) من الطلبة المشتركين المصابين بالاكتئاب الخفيف، بينما تخلص من هذا الاكتئاب (25٪) فقط ممن لم يشتركوا في البرنامج. وبعد عام من هذا البرنامج، أصيب بالاكتئاب الحاد (25٪) من مجموعة المقارنة، مقابل (14٪) من طلبة برنامج الوقاية من الاكتئاب. وعلى الرغم من استمرار هذا البرنامج ثماني جلسات فقط، فإن هذه الفصول الخاصة قلصت خطر الإصابة بالاكتئاب إلى النصف.

ظهرت أيضا في برنامج تعليمي خاص من حصة واحدة أسبوعيا، نتائج مبشرة، اشترك في البرنامج أطفال من سن عشر سنوات إلى ثلاثة عشر عاما ممن تتسم علاقتهم مع آبائهم بالغرابة، وتبدو عليهم علامات الاكتئاب. تعلم هؤلاء الأطفال في جلسات ما بعد الدراسة،بعض المهارات العاطفية الأساسية. شملت هذه المهارات كيف يعالجون الخلافات، ويفكرون أولا قبل القيام بفعل ما، وربما وهو الأكثر أهمية، كيف يضعون حدا للمعتقدات التشاؤمية المرتبطة بالاكتئاب. وعلى سبيل المثال، أن يتخذ الطفل منهم قرارا بأن يستذكر دروسه بصورة جيدة، بعد حصوله على درجات ضعيفة في امتحان ما، بدلا من تفكيره فيما يعتقده بقوله: «أنا لن أنجح لأنني لست ذكيا ...».

(*) علاج الأطفال بالأدوية، ليس كما هي الحال لدى البالغين، بديلا للتعليم الوقائي أو التعليم لعلاج الاكتئاب، ذلك لأن التمثيل الغذائي للأدوية يختلف في الأطفال عن مثيله في البالغين. فالأدوية ثلاثية الدورة المضادة للاكتئاب التي تنجح غالبا مع الكبار البالغين، لم تنجح مع الأطفال. وحتى الآن لم تختبر أدوية الاكتئاب الجديدة مع الأطفال بما فيها الـ « Prozac»، وكذلك دواء الـ «Desipramine»، أكثر الأدوية شيوعاً (وسلامة) لعلاج الكبار، والذي أصبح حتى كتابة هذه السطور بؤرة الفحص الدقيق، من قبل «إدارة الأغذية والدواء الأمريكية» FAD كسبب محتمل لوفاة الأطفال.

بيّن «مارتن سليجمان» العالم السيكولوجي، وأحد مطوري برنامج الأسابيع الاثني عشر أن: «الأطفال يتعلمون في هذه الفصول أن الحالات المزاجية لا تهبط عليك، دون أن يكون لديك القدرة للسيطرة عليها، بل تستطيع بالتفكير أن تغير الطريقة التي تشعر بها. ولأن مناقشة الأفكار المثيرة للاكتئاب تزيل حالة الكآبة المتراكمة، فهي إذن لحظة تعزيز تصبح عادة بعد ذلك».

خفضت هذه الجلسات الخاصة معدلات الاكتئاب إلى النصف، واستمر هذا المعدل على مدى عامين، وبعد عام من انتهاء الفصول الخاصة كان تقدير درجات اختبار الاكتئاب لمن اشتركوا في البرنامج ما بين الاكتئاب الحاد، والاكتئاب الخفيف (8٪) مقابل (29 ٪) من أطفال مجموعة المقارنة. وبعد عامين ظهرت علامات اكتئاب خفيف على (20٪) ممن اشتركوا في الدورة، مقابل (44٪) من أطفال مجموعة المقارنة.

هكذا أصبح من الممكن تعلم هذه المهارات العاطفية كعامل مساعد في بداية سنوات المراهقة. كما يشير «سليجمان» إلى أن هؤلاء الأطفال يعالجون بصورة أفضل متاعبهم النفسية بسبب نبذهم في سن المراهقة. ويبدو أن تعليمهم هذه المهارات في الوقت الحرج للتخلص من خطر التعرض للاكتئاب وهم على مشارف مرحلة المراهقة، قد استمر وتنامى بصورة أقوى مع السنين، وقد تبين أن الأطفال يستخدمونها فعليا في حياتهم اليومية.

لقد نالت هذه البرامج الجديدة استحسان خبراء آخرين. وتعلق على ذلك الدكتورة كوفاكس قائلة: «إذا أردت أن تفعل شيئا مختلفا حقا لمرض نفسي مثل الاكتئاب، فعليك أن تفعل هذا قبل أن يمرض الأطفال، ذلك لأن الحل الواقعي، هو تطعيم الذهن سيكولوجيا بأفكار معينة في المقام الأول...».

اضطرابات الأكل النفسية

عندما كنت طالبا جامعيا في علم النفس الإكلينيكي في أواخر الستينيات، عرفت سيدتين كانت كل منهما تقاسي اضطرابات الأكل النفسية، على الرغم من أني أدركت ذلك فقط بعد مرور سنوات عدة. إحداهما طالبة لامعة في الرياضيات في جامعة هارفارد، كانت صديقة لي أيام الدراسة الجامعية قبل التخرج، وكانت الثانية عضوا بهيئة معهد ماساتشوستس

للتكنولوجيا «MIT». وعلى الرغم من شدة نحافة أستاذة الرياضيات هذه فإنها لم تكن شهيتها مفتوحة للطعام، كانت تقول إن الطعام هو الذي يرفضها. أما أمينة مكتبة معهد ماساتشوستس، فكانت ذات بنية جسدية وافرة. شاهدتها تتناول في مقصف المعهد بلا أي سيطرة على نفسها، آيس كريم، وكيكا، وفاكهة، وحلويات... إلخ... ولأنها كانت تشعر بالجوع، كانت تختفي وتذهب إلى الحمام لتفرغ ما في جوفها من التخمة. وقد شُخصت حالة أستاذة الرياضيات، بأنها مصابة باضطراب العزوف العصبي عن الطعام، وحالة أمينة المكتبة بأنها مصابة بالنهم، أو ما يعرف بالشره العصبي.

في تلك السنوات لم يكن معروفا مثل هذه الأوصاف العلمية. كان الإكلينيكيون قد شرعوا فقط التعليق على المشكلة. نشرت «هيلدا بروش» Helda Brush رائدة هذه الحركة في العام 1969، مقالا مهما حول «اضطرابات الأكل النفسية»، أعربت فيها عن خبرتها في فهم النساء اللاتي يجوعن أنفسهن حتى الموت. أشارت في مقالها إلى أن أحد الأسباب الضمنية العدة لهذه الحالة، هو عدم قدرة هؤلاء النساء على التعرف على احتياجات الجسم والاستجابة السليمة لها، وعلى وجه الخصوص (الجوع). ومنذ ذلك الحين تنامت الأدبيات الإكلينيكية حول «اضطرابات الأكل النفسية» وطرح فرضيات عدة حول أسبابها. تدرجت هذه الفرضيات من اضطرار البنات الصغيرات التنافس للوصول إلى أعلى مستويات الجمال الأنثوي المتعذر المنال، إلى تدخل الأمهات في شؤون بناتهن بالتحكم فيهن بالتوبيخ وتكريس شعورهن بالذنب.

لكن معظم هذه الفرضيات واجهت عائقا واحدا مهما، هو أنها استقراءات كانت تأتي من ملاحظات تتم في أثناء العلاج. بيد أن المطلوب من وجهة النظر العلمية، إجراء دراسات على مجموعات عريضة من الناس لفترات تمتد لسنوات عدة، لمعرفة مَنْ مِنْ هؤلاء يمرض فعليا من المشكلة. هذا النوع من الدراسات يتيح المقارنة الواضحة التي قد تجيب مثلا عن التساؤل عما إذا كان الآباء المستبدون المسيطرون هم السبب في تهيئة ابنتهم للإصابة بـ «اضطرابات الأكل النفسية»، بل أبعد من ذلك، فقد تتحدد الظروف التي تؤدي إلى نشوء المشكلة، وتميزها عن ظروف أخرى تبدو كأنها هي أيضا السبب، لكنها في الحقيقة موجودة غالبا عند من لا مشكلة لديهم.

وعندما أجريت مثل هذه الدراسة على أكثر من (900) تلميذة من الصف السابع حتى الصف العاشر، تبين أن أشكال العجز العاطفي، كانت من بين العوامل الأساسية المسببة لـ «اضطرابات الأكل النفسية»، وخاصة عجز المرضى بهذا الاضطراب عن التعرف على أسباب ابتئاسهم، والتفرقة بين كل منها والسيطرة عليها. وجدت الدراسة أن البنات حتى الصف العاشر في المدرسة الثانوية بضاحية مينابوليس، أن (61 طالبة) تبدو عليهن أعراض خطيرة لمرض «فقدان الشهية» Anorexia، أو لمرض «الشره العصبي Bulimia». وكلما كبرت المشكلة تزايد تفاعل البنات مع النكسات، والصعوبات والمضايقات الصغيرة، مصحوبا بمشاعر سلبية مكثفة، يعجزن عن التخفيف منها، مع تزايد قلة الوعي بما يشعرن به بالضبط. وعندما اقترنت هذه الاستعدادات العاطفية بإحساسهن بعدم رضائهن عن أجسامهن، كانت النتيجة إما العزوف عن الطعام تماما، وإما النهم في تناول الطعام. وقد تبين أن الآباء الذين يبالغون في السيطرة على بناتهم، لا يلعبون الدور الرئيسي المسبب لـ «اضطرابات الأكل النفسية»، وعلى سبيل المثال، فإن الآباء قد يصبحون بسهولة أكثر تحكما في رد فعلهم على اضطرابات الأكل يأسا منهم من تقديم العون لهن. وكانت هناك أيضا تفسيرات شائعة للمشكلة لا تتصل بالموضوع، مثل الخوف من النضج الجنسي المبكر في مستهل مرحلة البلوغ، وانخفاض مستوى احترام الذات.

وبدلا من هذا أظهرت الدراسة أن سلسلة الأسباب وراء ذلك ترجع إلى تأثير مجتمع مشغول البال بالنحافة غير الطبيعية كعلامة على جمال الأنوثة، وإن البنات الصغيرات اللاتي يكبرن في هذا المجتمع. ومع تقدم عمر البنات نحو مشارف المراهقة، يبدأن النظر إلى أنفسهن من خلال وزنهن. مثلا، انفجرت طفلة في السادسة من عمرها بالبكاء، عندما طلبت منها أمها ممارسة السباحة لأنها تبدو بدينة وهي ترتدي «المايوه»، هذا بينما كان وزن البنت هو الوزن الطبيعي بالنسبة لطولها. وفي دراسة على (271) فتاة في سن المراهقة، كان نصف هذا العدد يتصورن أنهن بدينات جدا، على الرغم من أن وزن معظمهن كان طبيعيا. أما الدراسة التي أجريت في مينابوليس، فقد بينت أن تسلط فكرة زيادة الوزن، ليست وحدها ما يفسر سبب نشوء «اضطرابات الأكل النفسية» عند البنات.

وبعض البدينات، لا يستطعن التمييز بين مشاعرهن المختلفة، بين إن كن خائفات أو غاضبات أو جائعات. لهذا نراهن يجمعن كل هذه المشاعر معا على أنها تعني أنهن جائعات وتقودهن إلى الإفراط في تناول الطعام كلما شعرن بالضيق. ويبدو أن شيئا مماثلا كان يحدث لهؤلاء البنات، فقد لاحظت «جلوريا ليون» العالمة السيكولوجية بجامعة مينيسوتا، التي أجرت الدراسة على مشكلة الفتيات الصغيرات في «اضطرابات الأكل النفسية»، أن هؤلاء البنات لا يدركن مشاعرهن وما ترسله أجسادهن من إشارات إلا إدراكا ضعيفا، وكان ذلك أقوى علامة على نشوء مشكلة «اضطرابات الأكل النفسية» لديهن، واستمرارها خلال العامين التاليين. فمن المعروف أن معظم الأطفال يتعلمون التمييز بين أحاسيسهم ليعرفوا الفرق بين الشعور بالضجر، أو الغضب، أو الاكتئاب، أو الجوع، فهذا جزء أساسي من التعلم العاطفي. لكن هؤلاء البنات ممن عانين من «اضطرابات الأكل النفسية»، لا يستطعن التمييز بين مشاعرهن الأساسية. وقد تحدث مشكلة بينهن وأصدقائهن، فلا يعرفن ما إذا كن غاضبات أو قلقات أو مكتئبات، إنما يشعرن فقط بعاصفة انفعالية تعصف بهن، ولا يعرفن كيف يتعاملن معها بفاعلية. وبدلا من ذلك يتعلمن كيف يشعرن بالراحة بالتهام الطعام فيما يصبح عندهن عادة انفعالية لا يمكنهن التخلص منها.

وعندما تتفاعل هذه العادة للتخفيف عن أنفسهن، مع ضغوط المجتمع للمحافظة على نحافتهن، عندئذ يكون الطريق ممهدا لاستمرار «اضطرابات الأكل النفسية». وتشير «ليون» إلى أن هذا المرض يبدأ بعدم التحكم في تناول الطعام، ولأن الفتاة تريد أن تظل نحيفة، تلجأ إلى التقيؤ، أو استعمال الملينات، أو تكثيف الإجهاد البدني للحد من زيادة وزنها الناتج عن الإفراط في الأكل.

وهناك وسيلة أخرى لمعالجة الاضطراب العاطفي، تدفع البنت إلى العزوف التام عن تناول الطعام، فقد تشعر أنها تتحكم بهذه الوسيلة على الأقل في هذه المشاعر الساحقة.

إن اقتران الوعي الضعيف بالذات بضعف المهارات الاجتماعية، يعني أن هؤلاء البنات عندما يتكدرن من الأصدقاء أو الآباء، يفشلن في عمل أي شيء فاعل لتلطيف العلاقة بينهن وبين أولئك الأشخاص، أو التخفيف من

أزمتهن، وبدلا من ذلك يحفز توترهن «اضطرابات الأكل النفسية» سواء كان عزوفا تاما عن الطعام، أو شرها عصبيا، أو ببساطة، الانخراط في الأكل بنهم. وتعتقد «ليون» أن علاج هؤلاء البنات الفعال، يحتاج إلى سد ما ينقصهن من تربية المهارات العاطفية. ويعتقد الإكلينيكيون كما قالت ليون: «إن التركيز وصرف الاهتمام إلى ما ينقص هؤلاء البنات يؤدي إلى نتيجة أفضل». هذا لأنهن في حاجة إلى التعرف على مشاعرهن، وتعلم سبل التخفيف عن أنفسهن وكيفية التعامل مع علاقاتهن مع الآخرين بصورة أفضل، من دون اللجوء إلى عادة الانخراط في الأكل غير الملائمة، ومن ثم يمكنهن إنجاز المهمة.

المستوحشون فقط هم المتسربون من المدرسة

إليكم هذه الحكاية: دراما مدرسية. «بن» Ben تلميذ في الصف الرابع، سمع هو وبعض الأصدقاء، من صديقه «جاسون» أنهم لن يلعبوا معا في فسحة الغداء. كان «جاسون» يريد أن يلعب مع «تشاد» بدلا من «بن». رضخ «بن» وأخذ يبكي، وبعد أن توقف عن البكاء توجه إلى مائدة الغداء حيث كان «جاسون» و«تشاد» يتناولان الغداء.

صرخ «بن» في وجه «جاسون» قائلا: «أنا أكرهك».

ـ لماذا؟

ـ لأنك كذبت علي (بنبرة اتهام) قلت لي إنك ستلعب معي طوال الأسبوع، وكذبت علي.

ثم مشى «بن» ببطء واختيال إلى مائدته الخالية يبكي في هدوء. ذهب إليه «جاسون» و«تشاد» وحاولا التحدث معه، لكن «بن» وضع أصابعه في أذنيه، مصمما على تجاهلهما، وجرى بعيدا تاركا قاعة الطعام، واختبأ خلف مخزن المدرسة. حاولت مجموعة من البنات اللاتي شاهدن ما حدث بين الأولاد الثلاثة، أن يلعبن دور حمامة السلام، لكن «بن» رفض الاستماع إليهن، وطلب منهن تركه وحده مع نفسه. أخذ يضمد جروحه غاضبا منتحبا وحده في تحد واحتقار.

من المؤكد أن هناك لحظة شديدة الأثر على النفس، تلك التي تشعر فيها أنك مرفوض وبلا أصدقاء. إن كلا منا لابد أن يكون قد مر في وقت

ما من الطفولة أو المراهقة بمثل هذه اللحظة، لكن الأمر كان شديد الأثر بالنسبة لرد فعل «بن»، هو فشله في الاستجابة لجهود «جاسون» لإصلاح ما أفسد صداقتهما. وهذا موقف انفعالي ضَخَّمَ سوء حالته النفسية التي كان لابد أن تنتهي. هذا العجز في فهم المزاج أو التلميح، هو تماما سمة الأطفال غير المحبوبين. وكما رأينا في الفصل الثامن، ضعف الأطفال المرفوضين اجتماعيا في قراءة الإشارات العاطفية والاجتماعية، وحتى إذا استطاعوا قراءتها فسيكون أداؤهم في الاستجابة لها محدودا.

والتسرب من المدارس خطر يتعرض له الأطفال المرفوضون اجتماعيا بصورة خاصة. ويزيد معدل الأطفال المرفوضين المتسربين من المدارس من (2 - 8 مرات) عن الأطفال الذين لهم صداقات. وقد بينت إحدى الدراسات أن 25٪ من الأطفال غير المحبوبين منذ المدرسة الابتدائية، تسربوا من المدرسة قبل إتمام الدراسة الثانوية، مقابل 8٪ كمعدل عام. وليس ذلك من المستغرب، فهل تتصور أن يقضي طفل ثلاثين ساعة أسبوعيا في مكان لا يحبه فيه أحد؟!

هناك نوعان من الميول العاطفية الشديدة تقود الأطفال إلى هذه النهاية، أن يكونوا منبوذين اجتماعيا. وكما رأينا، النوع الأول يتمثل في الميل إلى الانفجارات الغاضبة، وتصور العدوانية دون أن يقصدها أحد. والنوع الثاني أن يكون الطفل نافرا متهيبا، قلقا، خجولا اجتماعيا. أما ما هو أكثر من هذه العوامل المزاجية، فهو أن هؤلاء الأطفال المبعدين تماما، يسبب ارتباكهم المتكرر عدم ارتياح الناس إليهم، وبالتالي يبتعدون عنهم.

ومن الممكن معرفة هؤلاء الأطفال المعزولين، من الإشارات الانفعالية التي يرسلونها، فعندما طُلب من تلاميذ مدرسة ابتدائية، مع بعض الأصدقاء أن يقلدوا تماما انفعالا مثل الاشمئزاز، أو الغضب، أو مجموعة من الانفعالات الأخرى تؤديها بعض الوجوه، لم ينجح في تقليدها الأطفال غير المحبوبين، مثل نجاح الأطفال المحبوبين. وعندما سئل أطفال الحضانة أن يشرحوا كيف يكسبون صداقة شخص ما، أو كيف يبتعدون عن الشجار، أو إذا كان كل من الطفلين يريد اللعبة نفسها، أو ماذا يفعل إذا سمع استغاثات ضعيفة من شاب يطلب المساعدة، كانت بعض إجابات الأطفال غير المحبوبين تدل على ذات محبطة، مثل «اضربه بقوة...». وعندما سئل مراهقون أن يؤدوا

بالتمثيل دور الحزن، أو الغضب، أو الشر والتخابث، كان أداء الأولاد غير المحبوبين الأقل إقناعا. وليس غريبا أن يشعر هؤلاء الأطفال بأنهم عاجزون عن فعل ما هو أفضل لكسب الصداقات، ومن ثم تظل كفاءتهم الاجتماعية لا تتبئ إلا بتحقيق الذات فقط، بدلا من تعلم مداخل جديدة لكسب أصدقاء، وبالتالي يستمرون في عمل الأشياء نفسها التي لم تنجح معهم من قبل، أو حتى التي جعلت ردود أفعالهم أكثر سخفا.

ونصيب هؤلاء الأطفال من الاستلطاف دون المستوى: فلا أحد يصاحبهم لأنهم يتصفون بالكآبة وعدم المرح، لا يعرفون كيف يجعلون طفلا آخر يستريح لهم. وفي أثناء اللعب نلاحظ أنهم غشاشون، ومتبرمون، يتركون اللعب إذا خسروا، ويتفاخرون إذا كسبوا. ومن الطبيعي أن يرغب كل الأطفال أن يكسبوا في أي لعبة، لكنهم، مهما كانت النتيجة مكسبا أو خسارة، قادرون على احتواء رد فعلهم العاطفي بما لا يهدم علاقتهم مع الصديق الذي يلعبون معه.

وبينما ينتهي الأطفال الذين لا يلتقطون الإشارات الاجتماعية إلى العزلة الاجتماعية، ولا يستطيعون قراءة العواطف والاستجابة لها، فإن هذا لا ينطبق على الأطفال الذين يمرون بفترة مؤقتة من الشعور بالهجر، أما بالنسبة للأطفال المستبعدين المرفوضين دائما، فنجد أن حالة نبذهم الدائمة تتثبت مع سنوات الدراسة.

يترتب على هذا أن يتهمش هؤلاء إلى أن يصلوا مرحلة المراهقة، وأن يظلوا بمنأى عن وعاء الصداقات الحميمة وصخب اللعب. يشكل هذا التهمش نتائج خطيرة، لأن الأطفال يهذبون مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية مما اكتسبوه من علاقاتهم هذه، يحملونها معهم في مستقبل أيامهم. أما الأطفال المستبعدون من مملكة التعلم فهم ـ بلا نزاع ـ خاسرون.

ومن المفهوم، أن هؤلاء المرفوضين يعانون التوتر الشديد، وكثيرا من تشوش البال، فضلا عن الاكتئاب والإحساس بالوحدة. والواقع أن مدى ما كان عليه الطفل من شعبية وحب الآخرين له وهو في الصف الثالث، قد أظهر أن هذا هو أفضل مؤشر لمشاكل قدراته الذهنية عند بلوغه الثامنة عشرة، وذلك وفقا لدرجات المدرسين في الأداء المدرسي، ومَعامل الذكاء، وحتى في الاختبارات النفسية. وكما رأينا أن الناس في مراحل العمر

المتقدم ممن كان لهم قلة من الأصدقاء، ويشعرون بالوحدة المزمنة، معرضون لخطر الإصابة بالأمراض والموت المبكر أكثر من غيرهم.

وكما أبرز المحلل السيكولوجي «ستاك سوليفان».. فنحن نتعلم كيف نقيم علاقاتنا الحميمة بأن نحل الخلافات فيما بيننا والآخرين، ونتشارك في أعمق المشاعر، مع أولى صداقات قوية نقيمها مع أصدقائنا الحميمين من جنسنا نفسه. أما الأطفال المرفوضون اجتماعيا منذ المدرسة الابتدائية، وفاتتهم فرص النمو العاطفي الأساسية، فإن صديقا واحدا بالنسبة لهم يجعل الأمر مختلفا، «حتى لو أهملهم الآخرون جميعا، أو حتى لو كانت هذه الصداقة الوحيدة ليست بالصلابة الكافية».

التدريب على الصداقة

على الرغم من عجز الأطفال المرفوضين اجتماعيا فإن هناك أملا بالنسبة لهم. فقد صمم «ستيڤن آشر» Steven Asher العالم السيكولوجي بجامعة إلينوي سلسلة من جلسات «التدريب على الصداقة» للأطفال المكروهين حققت بعض النجاح. اختار «آشر» أكثر الأطفال المكروهين من تلاميذ الصفين الثالث والرابع، ودربهم في ست جلسات على كيف: «يجعلون اللعب أكثر تسلية» من خلال «الود، والمرح، واللطافة..». ولكي يبعد عنهم وصمة النبذ، قال لهم: «إنهم مستشارون للمدرب الذي يعلمهم ما الذي يجعل الألعاب أكثر متعة».

تدرب الأطفال في هذه الجلسات على التصرف بأساليب وجدها «آشر» تماثل تماما أساليب الأولاد المحبوبين. شجعهم المدرب ـ مثلا ـ على التفكير في اقتراحات وحلول وسط بديلة (أفضل من الشجار) عندما يختلفون حول قواعد اللعبة. علمهم أن يتذكروا التحدث مع الطفل الآخر والسؤال عنه في أثناء اللعب، وأن يتعلموا الإنصات والنظر إلى من يلعب معهم، ليروا ماذا يفعل، وأن يقولوا تعليقا طريفا عندما يؤدي الشخص الآخر أداء حسنا. وعلمهم أن يبتسموا ويقدموا المساعدة، والملاحظات الاجتماعية في أثناء اللعب مع زملاء الفصل. وقد كان لهذه الدورات التدريبية الصغيرة أثر ملحوظ في تقدمهم. وبعد عام من هذه الجلسات، وصل هؤلاء الأطفال إلى المستوى المتوسط بين الأطفال المحبوبين في فصلهم (مع ملاحظة أنهم

كانوا قبل التدريب من أكثر الأطفال المكروهين). صحيح أن أحدا منهم لم يغدوا نجما اجتماعيا، لكن أيضا لم يعد أحد منهم مرفوضا اجتماعيا كما كان من قبل.

خرج «ستيفن نوفيكي» Stephen Nowicki العالم السيكولوجي بجامعة «إيموري» أيضا بنتائج مشابهة لنتائج «ستيفن آشر»، من خلال برنامج لتدريب المنبوذين اجتماعيا. يرتكز البرنامج على شحذ قدرتهم على التعرف والاستجابة السليمة لمشاعر الأطفال الآخرين. يشمل البرنامج - مثلا - تسجيل أفلام فيديو للأطفال في أثناء ممارستهم التعبير عن مشاعرهم، مثل السعادة أو الحزن. وتدريبهم على تحسين التعبير عن عواطفهم، ثم محاولة تجربة مهاراتهم الجديدة مع طفل يريدون مصادقته مثلا.

نجحت هذه البرامج بمعدل يتراوح بين (50٪ إلى 60٪) في رفع الأطفال المرفوضين اجتماعيا إلى مستوى القبول العام. ويبدو أن هذه البرامج يمكن أن تنجح أكثر من تلاميذ الصفين الثالث والرابع أكثر من نجاحها مع تلاميذ الصفوف الدراسية الأعلى، كما يمكنها مساعدة الأطفال الحمقى اجتماعيا، أكثر من مساعدة الأطفال شديد العدوانية. بيد أن الأمر كله يستهدف الوصول إلى مستوى من التوافق. لهذا فنحن نرى علامة مبشرة بالأمل بالنسبة لهؤلاء الأطفال المرفوضين، بإمكان إدخال كثيرين منهم أو معظمهم دائرة الصداقة، بعد تدريب عاطفي على الأساسيات.

تعاطي الخمور والمخدرات: الإدمان لمداواة النفس أو كعلاج ذاتي

يشرب الطلبة في الحرم الجامعي أقداح البيرة حتى السكر وفقدان الوعي. ومن بين تقنيات الشرب وضع قمع في خرطوم، يضعه الطالب في فمه، ويصب البيرة في القمع، فإذا بالعلبة تفرغ في جوفه خلال عشر ثوان. هذه الطريقة ليست طريقة متفردة. فقد وجدت دراسة استطلاعية أن 40٪ من طلبة إحدى الكليات من الأولاد يحتسون سبع كؤوس أو أكثر من الخمر في المرة الواحدة، و11٪ يطلقون على أنفسهم اسم «محتسي الخمر الثقال» أو بعبارة أخرى «الكحوليين» و«السّكيرة». ويعقد حوالي نصف طلبة الكلية من الشباب، و40٪ تقريبا من الفتيات، حفلة للسكر والمرح مرتين شهريا.

وبينما انخفض في الولايات المتحدة معدل تعاطي المخدرات عموما كان

تزايد تعاطي الأجيال الشابة للخمور يتخذ اتجاها ثابتا للزيادة. فقد جاء في دراسة استطلاعية أجريت العام 1993، أن 35٪ من النساء يشربن الخمور بهدف السكر، مقابل 10٪ فقط العام 1977. وعموما تبين أن طالبا من كل ثلاثة يشرب الخمر لكي يسكر، مما يؤدي إلى مخاطر أخرى. فقد جاء في أحد التقارير أن 90٪ من حوادث الاغتصاب التي حدثت في الحرم الجامعي، كان المعتدي أو الضحية، أو كلاهما في حالة سكر. وتؤدي الحوادث المتصلة بتعاطي الخمور إلى الموت بين الشباب الصغير ما بين (12 ـ 24 عاما).

ويبدو أن تجريب تعاطي المخدرات والخمور أصبح جوازا للمرور إلى المراهقة. وقد يكون لهذه التجارب الأولى نتائج ممتدة بالنسبة للبعض. وترجع بدايات الإدمان عند معظم شاربي الخمر ومتعاطي المخدرات المدمنين إلى سنوات المراهقة، وتنتهي الحال بالبعض إلى مدمنين للخمور والمخدرات فاسدين ومفسدين. واليوم ومع الوقت، يتخرج من المدارس الثانوية أكثر من 90٪ ممن خاضوا تجربة الخمور، يتحول منهم بالفعل (14٪ فقط) إلى مدمنين. أما بالنسبة إلى مدمني الكوكايين، فإن نسبتهم أقل من 5٪، من بين ملايين الأمريكيين الذين كانت لهم تجربة مع هذا المخدر. فما الفرق إذن؟

المؤكد أن من يعيشون في الأحياء المعروفة بمعدل مرتفع من ارتكاب الجرائم، حيث تباع فيها الخمور والمخدرات في الأزقة، ويشتهر فيها تاجر المخدرات بأنه أبرز النماذج المحلية في النجاح الاقتصادي، من المؤكد أن هؤلاء الناس هم أكثر المعرضين لخطر إدمان المخدرات، بل قد يتحولون هم أنفسهم إلى تجار صغار لبعض الوقت. وتساعد سهولة الحصول على المخدرات فضلا عن الثقافة السائدة لدى الأنداد التي تجمل هذه السموم على الإدمان. وهذا العامل يزيد من خطر استعمال المخدرات في الأحياء المجاورة، حتى في الأحياء الثرية. ولكن يبقى السؤال، من هم المعرضون لهذه الغواية والضغط اللذين تنتهي بهم التجربة إلى عادة الإدمان؟

ترى إحدى النظريات العلمية، أن هؤلاء الذين تمكنت منهم عادة إدمان الخمور والمخدرات، يستعملون هذه المواد كعلاج لصحتهم المتوعكة، ووسيلة للتخفيف من مشاعر القلق، والغضب والاكتئاب. ومن خلال عمليات التجريب المبكرة، وجدوا في هذه الجرعة المخدرة وسيلة للتخفيف من شعورهم

بالتوتر والكآبة التي عذبتهم كثيرا. ومع متابعة مئات عدة من طلبة الصفين السابع والثامن على مدى عامين، تبين أن من قاسى منهم أعلى مستويات المحن العاطفية، هم من كانت بينهم أعلى معدلات إدمان المخدرات. وهذا يفسر لماذا يخوض كثير من الشباب تجربة تعاطي المخدرات والخمور دون أن يتحولوا إلى مدمنين، بينما يقع آخرون في شراك الإدمان منذ البداية تقريبا. هؤلاء هم الذين وجدوا في الخمور والمخدرات وسيلة لتخفيف ما تعرضوا له من انفعالات مزعجة على مدى سنوات.

وكما عبر عن ذلك «رالف تارتر» العالم السيكولوجي بعيادة معهد ويسترن للطب النفسي قائلا: «هناك من الناس من هم أكثر استعدادا بيولوجيا للتأثر، فيما يجعل أول كأس أو مخدر يعمل على تقوية هذا الاستعداد، بينما لا يتأثر به الآخرون. وقد قال لي كثيرون ممن شفوا من الإدمان، إنهم شعروا للمرة الأولى أنهم طبيعيون في اللحظة التي تعاطوا فيها المخدرات للمرة الأولى. فهي تعمل على استقرارهم فسيولوجيا، على الأقل على المدى القصير، وهذا بطبيعة الحال المقابل الذي يحصلون عليه من الإدمان من الأذى، إذ إن الشعور الجميل على المدى القصير يقابله انهيار حياتهم.

ويبدو أن أنماطا عاطفية معينة تجعل بعض الناس يرتاحون عاطفيا لتعاطي مخدر ما عن مخدر آخر. فعلى سبيل المثال، هناك طريقان عاطفيان يقودان إلى إدمان الخمور. يبدأ أحدهما مع مَنْ تعرض في طفولته لمزيد من حالات توتر الأعصاب والقلق، وعندما يصل إلى مرحلة المراهقة، يكتشف أن الخمر تخفف من توتره. وغالبا يكون هؤلاء الأطفال أبناء لآباء مدمنين، كانوا هم أنفسهم قد لجأوا إلى الخمور لتهدئة توترهم العصبي. ومن الممكن التعرف على هذا النموذج من المدمنين من علامات بيولوجية، يقل فيها إفراز ناقل عصبي يسمى «GABA» فيرتفع مستوى التوتر. وقد وجدت إحدى الدراسات أن أولاد مدمني الخمور من الآباء منخفضي إفراز الـ GABA كانوا على أعلى درجة من التوتر، لكنهم إذا شربوا الخمور يرتفع مستوى إفراز الناقل العصبي، وينخفض مستوى توترهم. هؤلاء هم الذين يجدون في الخمر راحة لا يجدونها في شيء آخر، وهم الأكثر استعدادا لإدمان المهدئات أيضا طلبا لخفض درجة التوتر.

وفي دراسة نفسية عصبية أجريت على أبناء المدمنين في عمر الثانية

عشرة، تبين أن علامات القلق التي تظهر عليهم، مثل زيادة ضربات القلب، كرد فعل للضغط العصبي، فضلا عن سرعة النبض، هي نتيجة لضعف أداء فص المخ الأمامي. وبالتالي فإن دور مناطق المخ في تخفيف القلق أو التحكم في اندفاعهم، تقل كثيرا عن الأولاد الآخرين. وما دامت فصوص المخ الأمامية تتعامل أيضا مع الذاكرة العاملة التي تحفظ في العقل مختلف مسارات الأفعال في أثناء اتخاذ القرار، فالخمور تساعد على التقليل من هذا النقص، فيما يساعد هؤلاء الأولاد على تجاهل ما يسببه الإدمان من أضرار على المدى الطويل، بعد أن ساعدهم شرب الخمور على التخلص من القلق والشعور بالراحة الفورية.

ويبدو أن التوق إلى الهدوء، علامة على عامل وراثي عاطفي لحساسية التأثر بإدمان الخمور. فقد وجدت دراسة أجريت على 1300 طفل من أقارب المدمنين، أنهم كانوا أكثر المعرضين لخطر الإدمان، وأكثر من يعاني من أعلى مستويات القلق المزمن. وختم الباحثون دراساتهم بنتيجة تؤكد أن إدمان الخمر يتنامى مع مَنْ يتعاملون معه كوسيلة لـ «علاج أنفسهم الذاتي من أعراض القلق».

ويأتي الطريق الثاني إلى الإدمان، من زيادة درجات الاضطراب، والاندفاع، والضجر. يظهر هذا النموذج في المواليد المصابين بالقلق، ومتقلبي المزاج، مع صعوبة التعامل معهم، ومع وصولهم إلى المرحلة الابتدائية، نراهم مفرطي النشاط، ودائمي التململ، ويتشاجرون، ويميلون إلى البحث عن أصدقاء على حافة الانحراف، ويتجهون إلى طريق الحياة الإجرامية، يشخص السيكولوجيون حالتهم على أنها «اضطراب شخصية معادية للمجتمع». هم غالبا من الرجال الذين تتركز شكواهم العاطفية من الاضطراب والتهيج، ونقطة ضعفهم الأساسية هي عدم سيطرتهم على اندفاعهم ويبحثون باندفاع عن المخاطرة والإثارة، كرد فعل مضاد للضجر الذي ينتابهم معظم الأوقات. هذا النموذج من الناس يجد في الخمر مع سن البلوغ عاملا مخففا لاضطرابهم، «وقد يرتبط ذلك بنقص في ناقلين عصبيين آخرين هما السيروتونين «Serotonine» والـ «MAO». ولأنهم لا يتحملون الملل، نراهم مستعدين لفعل أي شيء. وهذا النموذج يميل أيضا إلى إدمان قائمة عشوائية من المخدرات إلى جانب الخمور.

يدفع الاكتئاب بعض الناس إلى شرب الخمر، وغالبا ما تعمل تأثيراته من خلال التمثيل الغذائي على تفاقم حالة الاكتئاب وزيادتها سوءا بعد زوال تأثير الخمر بفترة قصيرة. ومن تعودوا على تناول الخمور كملطف انفعالي، يستهدفون تخفيف حدة القلق أكثر من الاكتئاب. أما المكتئبون فيخفف اكتئابهم مؤقتا ـ على الأقل ـ أنواع مختلفة من المخدرات. ويتعرض التعساء بصورة مزمنة لخطر إدمان المنشطات مثل الكوكايين الذي يقدم ترياقا مباشرا للشعور بالاكتئاب. وقد وجدت إحدى الدراسات أن تشخيص حالة أكثر من نصف المرضى الذين عولجوا من إدمان الكوكايين، كان اكتئابا حادا، قبل أن تبدأ معهم حالة الإدمان ويتعمق الاكتئاب.

وقد يؤدي الغضب المزمن إلى نوع آخر من الحساسية. ففي دراسة شملت 400 مريض، عولجوا من إدمان الهيروين وغيره من مركبات الكوكايين والأفيون، كانت أكثر النماذج الانفعالية التي تستوقف الانتباه لديهم صعوبة التعامل مع الغضب وسرعة التهيج مدى الحياة. وقال بعض المرضى أنفسهم، إنهم شعروا أخيرا بأنهم طبيعيون ومستريحون مع تعاطي المخدرات الأفيونية.

على أن قابلية التأثر بإدمان المخدرات قد تكون مرتبطة بالمخ في حالات كثيرة، فالمشاعر التي تدفع الناس إلى علاج أنفسهم بالخمر والمخدرات يمكن التعامل معها دون الرجوع إلى العلاج الدوائي، مثل برنامج المدمن المجهول وغيره من البرامج العلاجية التي تثبت جدواها على مدى عشرات السنين. فمع اكتساب القدرة على معالجة هذه المشاعر ـ بتخفيف القلق، والتخلص من الاكتئاب، وتهدئة الغضب ـ أمكن إزالة القوة الدافعة لاستعمال المخدرات والخمور في المقام الأول. هذه المهارات العاطفية الأساسية تُعلم للاستشفاء، في برامج علاج إدمان المخدرات والخمور، ومن الأفضل كثيرا، أن تُعلم في وقت مبكر من الحياة قبل استقرار عادة الإدمان.

كفانا حروبا: الوقاية هي الملاذ الأخير

أعلنت الحروب في العقد الأخير تقريبا، على ظاهرة المراهقات الحوامل، تاركة معركة المخدرات والعنف الأكثر حداثة. والمشكلة أن مثل هذه الحملات تأتي متأخرة بعد أن تكون المشكلة المستهدفة قد وصلت إلى مرحلة الوباء الذي تجذر بثبات في حياة الصغار. هذه الحملات هي حملات تدخل لحل

أزمة مساوية لحل مشكلة بإرسال عربة الإسعاف للإنقاذ، بدلا من التطعيم بمصل لاكتساب المناعة ضد المرض. إن ما نحتاج إليه هو اتباع منطق الوقاية، وليس المزيد من مثل هذه الحروب. وذلك بتعليم أطفالنا مهارات مواجهة الحياة التي ستوفر لهم فرصا أكثر لتجنب بعض أو كل هذه المصائر.

وإذا كنت أركز على مواطن النقص العاطفي والاجتماعي، فلا يعني هذا أنني أنكر دور عوامل الخطر الأخرى، مثل تفكك الأسرة، والفوضوية الشديدة، أو الحياة في حي فقير تغلب عليه الجريمة والمخدرات. فالفقر نفسه يحمل معه للأطفال ضربات مؤلمة. إن الأطفال الأكثر فقرا في عمر خمس سنوات أكثر عرضة للخوف والقلق، والحزن من أقرانهم الميسورين، ومشاكلهم السلوكية أكثر، تتمثل في فورات متكررة دون أسباب، مثل تدمير الأشياء مع استمرار هذا الاتجاه حتى سن المراهقة. ولا شك في أن ضغط الفقر يساعد على تفكك الأسرة، والأسرة الفقيرة تفتقد التعبيرات الأبوية الدافئة إلا فيما ندر، والأمهات فيها أكثر اكتئابا (هن غالبا وحيدات وبلا عمل)، ويعتمدن أكثر على الصراخ، والضرب والتهديدات الجسدية.

لكن ثمة دور تلعبه الكفاءة العاطفية، إلى جانب دور الأسرة والقوى الاقتصادية. فقد تكون الكفاءة العاطفية هي الحاسمة في تحديد مدى انكسار أي طفل أو مراهق أمام هذه الصعوبات، أو تكشف عن المرونة التي تبقيهم دون انكسار

وقد أظهرت دراسات امتدت سنوات على مئات الأطفال ممن يعيشون في فقر، وأسر مفسدة أو ينشأون مع آباء مصابين بأمراض عقلية حادة، أظهرت أن من يتسمون بالمرونة فيهم حتى في مواجهة أشد الصعوبات الطاحنة، يميلون إلى المشاركة في المهارات العاطفية الأساسية. وتشمل هذه المهارات الاتجاه لأن يكونوا اجتماعيين، والثقة بالنفس، والمثابرة المتفائلة في مواجهة الفشل والإحباط، والمقدرة على الشفاء السريع من المحن، والطبع البسيط والمرح.

غير أن الغالبية العظمى من الأطفال يواجهون هذه الصعوبات من دون هذه الميزات. هذا لأن كثيرا من هذه المهارات، مهارات فطرية هي من حظنا من الجينات، وحتى الطبع الذي يمكن أن يتغير إلى الأفضل كما أوضحنا من قبل. ومن الطبيعي أن يلعب التدخل السياسي والاقتصادي دورا في

تخفيف المشاكل التي تسبب الفقر، والظروف الاجتماعية الأخرى. ولكن بعيدا عن هذه الخطط هناك الكثير مما يقدم للأطفال ويساعدهم بصورة أفضل على مقاومة هذه الصعوبات الموهنة.

خذ مثلا، الاضطرابات العاطفية التي يعاني منها نحو نصف الأمريكيين في مرحلة من مراحل حياتهم، فقد توصلت دراسة على عينة مكونة من 8098 أمريكيا إلى أن 48٪ منهم عانوا من مشكلة نفسية واحدة على الأقل في حياتهم، و14٪ منهم قاسوا من تأثير ثلاث مشاكل نفسية قاسية أو أكثر في وقت واحد. وكان 60٪ من المجموعة الأكثر اضطرابا من كل الاضطرابات النفسية المتزامنة مرة واحدة في حياتهم، 90٪ منها حالات حادة وتؤدي للعجز.

ولما كانت هذه الحالات في حاجة إلى رعاية مكثفة الآن فإن أفضل مدخل يؤدي لأحسن النتائج هو الوقاية بالدرجة الأولى. ومن المؤكد أنه لا يمكن الوقاية من كل أنواع الاضطرابات العقلية، وإن كان هذا ممكنا مع بعض أو كثير من هذه الاضطرابات ووفقا لـ «رولاند كيسلر» العالم السيكولوجي بجامعة ميتشيجان الذي أجرى هذه الدراسة: «نحن في حاجة إلى التدخل في فترة مبكرة من الحياة ـ انظر مثلا ـ إلى هذه البنت الصغيرة المصابة بحالة هلع اجتماعي وهي في الصف السادس. لقد بدأت في شرب الخمر في السنوات الأولى من الدراسة الثانوية لعلاج حالات توترها الاجتماعي وعندما تعرفنا عليها أيام دراستنا وكانت قد بلغت أواخر العشرينيات، أصبحت مدمنة للخمور والمخدرات معا، بل مصابة بالاكتئاب أيضا، لأن حياتها قد أفسدت تماما. والسؤال الكبير هنا، ماذا كان علينا أن نفعل في وقت مبكر من حياتها لنجنبها كل ما حدث لها من هذا التدهور المتسارع؟

وينطبق الشيء نفسه على ما يواجهه الصغار من تسرب دراسي أو من العنف، وكثير من المخاطر التي انتشرت اليوم انتشارا واسعا. وقد انتشرت برامج التعليم في العقد الأخير انتشارا واسعا بهدف منع مشكلة معينة مثل مشكلة تعاطي المخدرات والعنف، وأصبحت هناك سوق لهذه البرامج، لكنها أثبتت عدم فعاليتها. وكم شعر القائمون عليها بالحسرة بعد أن بدت أنها تزيد المشاكل المحتملة التي قصدوا أن يتصدوا لها خاصة إدمان المخدرات

والجنس لدى المراهقين.

المعلومات وحدها لا تكفي

الاعتداء الجنسي على الأطفال من الأمور التي توضح لنا ذلك بجلاء. فقد جاء في تقرير نشر في العام 1993، أن هناك مئة ألف قضية اعتداء جنسي ثابتة في الولايات المتحدة سنويا. تتزايد بنسبة 10٪ كل تقريبا. وبينما تختلف التقديرات كثيرا، فإن معظم الخبراء متفقون على أن ما بين 20٪ و30٪ من البنات، ونصف هذا العدد من الأولاد، ضحايا بعض أشكال الاعتداء الجنسي وهم في عمر السابعة عشرة. ولا توجد صورة بعينها للطفل المعرض للإيذاء الجنسي بشكل خاص، اللهم إلا أن الجميع يشعرون بعدم قدرتهم على المقاومة وحدهم، وأنهم ينعزلون بعد الاعتداء عليهم.

وقد بدأت كثير من المدارس، مع وضع هذه المخاطر في الاعتبار، في تقديم برامج للوقاية من الاعتداء الجنسي، تركزت معظمها على المعلومات الأساسية الخاصة بهذه المشكلة. ويتعلم الأطفال في هذه البرامج الفرق بين الملامسة البريئة، والملامسة (الخبيثة)، ويتم تحذيرهم من الأخطار، وتشجيعهم على مصارحة الكبار إذا حدث لهم شيء على غير رغبتهم. وعندما أجري مسح قومي على 200 ألف طفل، تبين أن هذا التدريب الأساسي لا قيمة له، في مساعدة الأطفال على وقاية أنفسهم من الوقوع ضحايا للاعتداء الجنسي، سواء من تلاميذ المدارس المشاغبين، أو من متحرش جنسي. والأسوأ من ذلك أيضا، أن الأطفال الذين تلقوا هذه البرامج الأساسية، وكانوا ضحايا لهذا الاعتداء، يمثلون نصف الأولاد الذين أبلغوا عن اعتداءات فيما بعد لتتجاوز النسبة بينهم المعدل بين الذين لم يتلقوا أي برنامج على الإطلاق.

وعلى العكس من ذلك، كان الأطفال الذين تلقوا تدريبا أكثر شمولا يتضمن كفاءات عاطفية واجتماعية متصلة بالموضوع، أفضل في قدرتهم على وقاية أنفسهم من الوقوع ضحايا، مع الاحتمال الأكبر، أن يطلبوا من المعتدين تركهم وشأنهم، وأن يستغيثوا ويدافعوا عن أنفسهم ويهددوهم بالإبلاغ عنهم، بل يبلغوا عنهم بالفعل إذا حدث لهم أي سوء. ولا شك في أن التبليغ عن الاعتداء هو في حد ذاته وقاية، ولمعناه تأثير كبير، فهناك كثير

من المتحرشين البالغين من العمر 40 عاما ذكروا أنهم اعتدوا كل شهر ــ في المتوسط ـ على ضحية واحدة في سن المراهقة.

وبيّن تقرير عن سائق (حافلة) أنه ومدرس كمبيوتر في مدرسة ثانوية اعتديا جنسيا على نحو 300 طفل. ومع ذلك لم يبلغ الأطفال عن هذا الاعتداء الجنسي عليهم. ولم يُكتشف هذا إلا بعد أن بدأ أحد هؤلاء الأولاد الذي اعتدى عليه المدرس، الاعتداء جنسيا على أخته.

والأرجح كثيرا أن يبلغ هؤلاء الأطفال الذين تلقوا برامج أشمل عن الاعتداء عليهم، وهم يمثلون ثلاثة أضعاف الذين تلقوا البرامج المصغرة. ترى أي برامج كان لها التأثير الأفضل؟ الواقع أن البرامج الأشمل لم تقدم للأطفال الموضوعات دفعة واحدة، ولكن على مستويات مختلفة، وعلى دفعات على مدى مسار تعليم الطفل، كجزء من التعليم الصحي أو الجنسي. واستعانت هذه البرامج أيضا بالآباء لتوصيل الرسالة إلى الطفل مع ما تعلمه في المدرسة (كان الأطفال الذين ساعدهم الآباء، أفضل الأطفال في مقاومة تهديدات الاعتداء الجنسي).

لكن الأبعد من هذا، هو الفرق بين تلك البرامج، والكفاءات الاجتماعية والعاطفية، إذ ليس كافيا أن يعرف الطفل الفرق بين الملامسة البريئة، والملامسة الخبيثة، لأن الأطفال في حاجة إلى الوعي بالذات، بل أيضا الثقة بالنفس، والإصرار عليها واتخاذ الفعل المناسب في مواجهة ما يزعجهم حتى لو كان في مواجهة شاب بالغ يحاول أن يؤكد للطفلة أن ما يفعله معها أمر لا غبار عليه وغير مرفوض.

بعد ذلك تحتاج الطفلة إلى ذخيرة من الوسائل التي تعطل بها ما يكون على وشك الحدوث، بداية من الجري بعيدا، إلى التهديد بالإبلاغ عنه. لهذه الأسباب كانت أفضل البرامج تلك التي تعلم الأطفال الدفاع عما يريدون وتأكيد حقوقهم، أكثر من سلبيتهم، ومعرفة حدودهم والدفاع عنها.

ومن ثم كانت أكثر البرامج تأثيرا، تلك التي أكملت المعلومات الأساسية عن الاعتداء الجنسي بإضافة المهارات العاطفية والاجتماعية الضرورية. فقد علمت هذه البرامج الأطفال إيجاد وسائل لحل الصراعات التي تحدث بين الناس بإيجابية أكثر ليكونوا أكثر ثقة بأنفسهم، ولا يلومونها إذا حدث لهم شيء ما، وليشعروا أن وراءهم مجموعة تساندهم من مدرسيهم وآبائهم

ومن يمكنهم الرجوع إليهم، وإذا حدث لهم شيء من المرجح أن يبلغوا عنه.

المكونات الإيجابية

أدت هذه النتائج إلى إعادة النظر في ما يجب أن يكون عليه أفضل برنامج وقاية قائم على تلك التقييمات المنصفة التي تبين فعلا فعاليتها. وقد قام اتحاد من الباحثين تحت إشراف وتمويل مؤسسة «W.T. Gran Association» بدراسة نتائج هذه البرامج على مدى خمس سنوات، واستخلصوا منها المكونات الإيجابية التي بدت حاسمة في إنجاحها. انتهت الدراسة بقائمة من المهارات الأساسية التي ينبغي أن تشملها البرامج، مثل مكونات الذكاء العاطفي، بصرف النظر عن نوعية المشاكل المطلوب الوقاية منها.

تشمل المهارات العاطفية، الوعي بالذات، والتمييز والتعبير، والتحكم في المشاعر، والسيطرة على الاندفاع، وتأجيل الإشباع الذاتي، والتعامل مع الضغط العصبي، والقدرة الأساسية على السيطرة على الاندفاع ومعرفة الفرق بين المشاعر والأفعال، وتعلم اتخاذ القرارات العاطفية الأفضل بالتحكم أولا في الاندفاع، ثم تحديد الأفعال البديلة، ونتائجها اللاحقة قبل أي تصرف. وأكثر الكفاءات تكمن في الكفاءة في إقامة العلاقات الشخصية ومنها: فهم الإيماءات الاجتماعية والعاطفية، والقدرة على الاستماع إلى الآخرين ومقاومة المؤثرات السلبية، والنظر بمنظور الآخرين، وتفهم التصرف المقبول في موقف ما.

هذه المهارات من صميم مهارات الحياة العاطفية والاجتماعية، وتشمل جزئيا ـ على الأقل ـ علاج معظم إن لم يكن جميع الصعوبات التي ناقشها هذا الفصل. فاختيار المشاكل المحددة التي تُكسبها هذه المهارات مناعة يتم وفقا لكل حالة. ومن الحالات التي تلعب فيها الكفاءات العاطفية والاجتماعية دورا، حالات حمل المراهقات غير المرغوب فيه، وحوادث انتحار المراهقين.

ومن المؤكد، أن أسباب هذه المشاكل، هي أسباب معقدة، تتمازج فيها نسب مختلفة من التركيب البيولوجي لكل فرد، وديناميات الأسرة، وسياسات الفقر، وثقافة الشوارع. ولا توجد مداخلة منفردة بعينها تشتمل على انفعالات مستهدفة واحدة يمكن أن نزعم أنها سبب المشكلة كلها. لكننا رأينا إلى أي

مدى تضيف النقائص العاطفية مخاطر تعرض الطفل للخطر. ومن هنا، ينبغي الانتباه إلى المداواة العاطفية، ولا يعني ذلك استبعاد الوسائل الأخرى بل التكامل معها. أما السؤال التالي فهو، ما الكيفية التي يتم بها تعليم العواطف؟

16 تعليم العواطف

«يكمن الأمل الرئيسي لأمة ما،
في التعليم السليم للشباب...»

إيرازموس

يبدو هذا المشهد غريبا حقا، خمسة عشر تلميذا من الصف الخامس يجلسون على الأرض في دائرة على الطريقة الهندية، ينادي المدرس على أسمائهم، فيردون عليه ليس كالمعتاد بالقول «موجود» مثلا، ولكن بأرقام تدل على درجة معنوياتهم. فرقم (1) يعني معنويات منخفضة، ورقم (10) يعني طاقة ونشاطا مرتفعا.

المعنويات اليوم مرتفعة:

- جيسيكا:

(10) اليوم الجمعة، ومعنوياتي راقصة مثل رقص الجاز.

- باتريك:

(9) مضطرب، عصبي بعض الشيء.

- نيكول:

(10) هادئ وسعيد.

هذه النداءات هي درس في «علوم الذات» Self Science، بمركز «نيڤا» Neuva للتعلم، الكائن فيما كان من قبل مقرا للقسيس الكبير لأسرة كروكر الحاكمة، التي أسست أحد أكبر بنوك سان فرانسيسكو.

ويبدو هذا المبنى اليوم صورة مصغرة من مبنى

أوبرا سان فرانسيسكو. تشغل هذا المبنى مدرسة خاصة تقدم ما يعتبر دورة نموذجية في الذكاء العاطفي.

والمشاعر، هي موضوع علوم الذات، مشاعرك أنت، والمشاعر التي تثور في العلاقات بين الناس، ويتطلب الموضوع بطبيعته تركيز المدرس والطلبة على البناء العاطفي للطفل. هذا البناء العاطفي نقطة مركزية تتجاهله عن عمد جميع الفصول الدراسية في أمريكا تقريبا. وتشمل إستراتيجية علوم الذات استخدام التوتر والصدمات في حياة الأطفال، يتحدث المدرس فيها عن مسائل واقعية مثل الشعور بالإهانة وعن الحسد، وعن الخلافات التي يمكن أن تتصاعد في فناء المدرسة إلى مستوى المعركة. وقد حددت «كارين ستون ماكوين» مديرة مركز «نيڤا» للتعلم العاطفي، إستراتيجية الوعي بالذات بقولها: «لا يمكن فصل مشاعر الأطفال عن التعلم العاطفي الذي يرقى إلى أهمية تعلم القراءة والحساب ذاتيهما».

والواقع أن علم الذات، علم رائد ويمثل إرهاصات لفكرة بدأت تنتشر في المدارس الأمريكية من الساحل إلى الساحل. ويطلق على هذه الفصول الدراسية التي تدرس هذا العلم تسميات عدة، من بينها «التنمية الاجتماعية»، و«مهارات الحياة»، و«التعلم الاجتماعي والعاطفي». ويشير البعض إلى فكرة «جاردنر» عن الذكاء المتعدد، فيستخدمون مصطلح، أنواع الذكاء الشخصي، وأن ما يربط بين هذا وذاك هو رفع مستوى الكفاءة الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال كجزء من التعليم النظامي، وليس مجرد تعليم الأطفال المتعثرين المهمومين برنامجا علاجيا. ذلك لأن كل طفل يحتاج إلى مجموعة من المهارات والمفاهيم الأساسية.

كان لدورات التعلم العاطفي بعض جذور تمتد إلى حركة التعليم الفعالة في الستينيات. وقتها، كان الاعتقاد أن الدروس السيكولوجية ، والتحفيزية يمكن تعلمها بعمق أكبر إذا اشتملت خبرة مباشرة مما كان يتم تعلمه من مفاهيم. وقد حولت حركة التعليم العاطفي مصطلح «التعليم المؤثر» إلى «تعلم التأثير ذاته».

ويرجع الدافع للانتشار السريع لكثير من هذه الدورات إلى سلسلة مستمرة من برامج الوقاية في المدارس التي تستهدف كل منها مشكلة بعينها، مثل تدخين المراهقين، أو إدمان المخدرات، أو حمل البنات الصغار،

أو ترك المدرسة قبل التخرج، أو العنف في الآونة الأخيرة . وقد وجدت الدراسة التي قام بها الباحثون في مؤسسة «W.T. Gardner» أن هذه البرامج أكثر تأثيرا عندما تكون دروسها حول جوهر الكفاءات العاطفية والاجتماعية، مثل التحكم في الاندفاع، والسيطرة على الغضب ، وإيجاد حلول خلاقة للمآزق الاجتماعية، وقد انبثق عن هذا المبدأ جيل جديد من التدخلات لحل المشاكل.

صممت التدخلات بهدف معالجة العيوب النوعية في المهارات العاطفية والاجتماعية، وهي العيوب التي تعزز المشاكل، مثل التهجم، أو الاكتئاب. هذه التدخلات يمكن أن يكون لها تأثير بالغ كغطاء واق للأطفال . لكن هذه التدخلات المرسومة جيدا، صممها الباحثون السيكولوجيون كتجارب في المقام الأول. والخطوة الثانية أن تعمم الدروس التي تم تعلمها من هذه البرامج المركزة، على كل المدارس كإجراء وقائي على أن يقوم بتدريسها المدرسون العاديون.

ويشتمل النهج الأكثر تعقيدا وتأثيرا، على معلومات عن مشاكل مثل «الإيدز»، أو» «المخدرات» وما شابه ذلك، يبدأ تعلمها مع بداية مواجهة الصغار لها. لكن موضوعها الرئيسي الدائم هو الكفاءة التي تمكن مَنْ يتمتع بها من الخروج من المآزق التي تواجهه ، أي هي « الذكاء العاطفي»،

والتحول الجديد بإدخال التعلم العاطفي بالمدارس يجعل من العواطف والحياة الاجتماعية ذاتها موضوعات، وليس مجرد تعامل مع هذه المسائل المرغم عليها الطفل في حياته اليومية كما لو كانت إقحامات لا صلة لها بالموضوع، أو إحالتها إلى المشرف الاجتماعي أو مدير المدرسة، عندما تصل إلى مستوى المشكلة المتفجرة.

وقد تبدو هذه الحصص من الوهلة الأولى لا أهمية لها، أو حلا أقل تأثيرا من حلول أخرى للمشاكل الرامية التي يواجهها الأطفال، ولكنها إلى حد كبير، مثل تربية الطفل الجيدة في الأسرة، تنتقل إليه الدروس صغيرة لكنها مؤثرة، تصل إليه بانتظام وعلى مدى سنين، وهذه هي الكيفية التي يتأصل فيها التعلم العاطفي.

فالخبرات تتكرر مرارا، يعكسها المخ كمسارات قوية، وعادات عصبية، يستعملها أوقات التهديد، والإحباط، والإهانة. وبينما تبدو المواد اليومية

التي تقدم في فصول التعلم العاطفي، مواد دنيوية، فإن نتائجها ـ أطفالا أو مخلوقات مهذبة ـ أكثر أهمية لمستقبلنا عن أي وقت مضى.

كلمه أخيرة

بينما كنت على وشك الانتهاء من هذا الكتاب، لفت انتباهي بعض أخبار صحافية مثيرة للقلق، تعلن أن الأسلحة أصبحت أول أسباب الموت في أمريكا، فقد فاقت حوادث القتل بالأسلحة حوادث السيارات. أما الخبر الثاني فقد جاء به أن معدل الجريمة في العام الماضي ارتفع إلى 3٪. أما مصدر الانزعاج الأكبر، فقد أورده الخبر الذي تنبأ على لسان أحد علماء الجريمة، بأننا نعيش الآن فترة هجوع تسبق عاصفة إجرامية ستهب علينا في العقد القادم. والسبب في رأيه أن الجرائم التي يرتكبها المراهقون في سن الرابعة عشرة والخامسة عشرة في تصاعد مستمر. هذه المجموعة السنية ستبلغ من العمر في العقد القادم الثامنة عشرة إلى الرابعة والعشرين، أي العمر الذي تصل فيه جرائم العنف إلى الذروة لدى المنخرط في العمل الإجرامي. وتبدو نذر الشر في مقال ثالث، وفقا لأرقام وزارة العدل الأمريكية التي تبين نسبة الأحداث المتهمين بارتكاب جرائم القتل، والهجوم الخطر، والسطو، والاغتصاب، حيث أوضحت أن هذه النسبة قفزت في الفترة من العام 1988 إلى العام 1992 من 68٪ إلى 80٪ .

هؤلاء المراهقون هم أول جيل لا يملك فقط المسدسات، بل من السهل عليه الحصول على الأسلحة الأوتوماتيكية، تماما كما كان من السهل على جيل آبائهم الحصول على المخدرات. هذا الكم

من الأسلحة التي في حوزة المراهقين، يعني أن الخلافات التي كانت في الماضى تؤدي إلى القتال بالأيدي، يمكن اليوم أن تؤدي بالفعل إلى استخدام الرصاص، وكما أشار خبير آخر، إلى أن هؤلاء المراهقين : «ليسوا بالأخلاق التي تدفعهم إلى تجنب المشاجرات».

ومن الأسباب التي تجعل هؤلاء المراهقين يفتقرون إلى المهارات الأساسية في الحياة، أننا مجتمع لم يعبأ بالتأكد من أن كل طفل أمريكي قد تعلم الأساسيات في التعامل مع الغضب، أو حل الصراعات حلا إيجابيا، كما أننا لم نعبأ بتعليمهم التعاطف الوجداني مع الآخرين، والسيطرة على الاندفاع، أو أي كفاءة عاطفية من الكفاءات الجوهرية. ومع إهمالنا تعليم أطفالنا الدروس العاطفية وتركها للمصادفات، فقد خاطرنا بفقدنا الفرص المتاحة التي تقدمها عملية نضج المخ الهادئ البطيء، لمساعدة الأطفال على تنمية مخزون عاطفي سليم وصحي.

وعلى الرغم من اهتمام بعض رجال التربية البالغ بالتعليم العاطفي، فإن هذه الدورات التعليمية ما زالت نادرة حتى الآن، فمعظم المدرسين، والآباء، ومديري المدارس لا يعرفون شيئا عنها، هذا لأن أفضل نماذج هذه الدورات تمارس خارج المجرى التعليمي الأساسي، في عدد من المدارس الخاصة لا يتعدى أصابع اليد، بالإضافة إلى بضع مئات من المدارس العامة. ومن الطبيعي أن أي برنامج بما في ذلك البرنامج الحالي لا يقدم حلا لهذه المشكلة.

وإذا أخذنا في الاعتبار هذه الأزمات التي وجدنا أنفسنا وأطفالنا مواجهين بها، وإذا أخذنا في الاعتبار أيضا قدرا من الآمال المعقودة على مواد التعلم العاطفي، فلابد أن نسأل أنفسنا : ألا ينبغي أن ندرس أهم هذه المهارات الأساسية إنقاذا لحياتنا في الوقت الراهن أكثر من أي وقت مضى؟

وإن لم يكن الآن فمتى إذن؟!

المؤلف في سطور:

دانيال جولمان

* حاصل على درجة الدكتوراه من جامعة هارڤارد.
* يكتب لصحيفة «نيويورك تايمز» في علوم المخ وسلوكياته.
* تنشر مقالاته في معظم الجرائد العالمية.
* كان كبير محرري مجلة «علم النفس اليوم».
* صدر له كتب عدة منها «الأكاذيب القاتلة»، و «الحقائق البسيطة»، و «العقل التأملي»، كما اشترك في تأليف كتاب «الروح المبدعة». تصدر كتابه «الذكاء العاطفي» قائمة أكثر الكتب مبيعا على مدى عشرة شهور في بريطانيا.

المترجمة في سطور:

ليلى الجبالي

* تخرجت في كلية الآداب - قسم الأدب الإنجليزي العام 1957.
* عملت منذ تخرجها في جريدة المساء، ثم كاتبة سياسية لجريدة الجمهورية ومسؤولة الشؤون الدبلوماسية بها منذ العام 1964.
* لها مؤلف عن الثورة الڤيتنامية بعنوان «وانتصرت الثورة الڤيتنامية».
* ومن الكتب المترجمة:
* كتاب «صناعة الإنشاءات العربية» تأليف: أنطوان زحلان، لمركز الدراسات



اللغة الاقتصادية

تأليف: فلوريان كولماس

ترجمة: د. أحمد عوض

العربية.

- كتاب «اليابانيون» تأليف: «إدوين دايشاود».
- كتاب «عندما تغير العالم» تأليف: «جيمس بيرك».
- كتاب «عالم يفيض بسكانه» تأليف: «سير روي كالن».
- كتاب «الذكاء العاطفي» تأليف: «دانيال جولمان».

والكتب الأربعة السابقة صدرت عن عالم المعرفة.

* لها دراسات وأبحاث مترجمة عدة.

* شاركت في كثير من المؤتمرات الدولية للمنظمات غير الحكومية حول القضايا العربية والعالم الثالث.

* تسهم حاليا بكتابة المقالات والدراسات في المجلات والدوريات المصرية والغربية.

المراجع في سطور:

محمد يونس

* صحافي بوكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية.

* ليسانس آداب العام 1969.

* عمل مترجما ومراجعا ومحررا بوكالة رويترز ووكالة الأنباء الألمانية (د. ب. أ) وعدد من الصحف والمجلات المصرية والعربية ومن بينها: الثقافة، والفكر المعاصر، والفكر العربي المعاصر، والثقافة العالمية الكويتية، و »الاقتصادية« السعودية، وغيرها.

* ترجم وراجع عددا من الكتب من بينها »الاشتراكية والقيم الإنسانية« لموريس كورنفورث، دار الفن والأدب - بيروت العام 1973، و«الفرويديون الجدد« تأليف ب. دوبرينكوف دار الفارابي- بيروت العام 1988، و«المجتمع المدني والصراع الاجتماعي« الين مكسنزوود وآخرون - مركز الدراسات والمعلومات القانونية لحقوق الإنسان- القاهرة العام 1997.

* صدر له أخيرا كتاب »التكفير بين الدين والسياسة« مركز القاهرة لدراسات حقوق الإنسان - العام 1999.

هذا الكتاب

يقدم هذا الكتاب طريقا جديدا للنظر في جذور أسباب أمراض الأسر والمجتمعات، يدعو فيه مؤلفه الدكتور «دانييل جولمان» إلى ثقافة العقل والقلب معا. وقد قام فيه برحلة تأمل علمي ثاقب في عواطف الإنسان، نفهم منها معنى الذكاء ، وكيفية ارتباطه بالعاطفة، ونطلع عبر صفحاته على مملكة المشاعر وتأثيرها في مسار حياتنا .

يعتمد المؤلف على الأبحاث الطبية والدراسات التي أجريت على الدماغ البشري خلال العقدين الماضيين، ليخرج بآخر اكتشافات تركيبة المخ العاطفية التي تفسر كيف تهيمن قبضة العاطفة القوية على العقل المفكر، وكيف تكشف تراكيب المخ المتداخلة المتحكمة في لحظات الغضب والخوف، أو الحب والفرحة عن كثير من الحقائق، وأن النقص في الذكاء العاطفي، أساس الكثير من مشاكل كل فرد منا، لأنه يدمر الذهن، ويهدد الصحة الجسمانية بأخطار جسيمة.

ويجيب المؤلف عن السؤال المهم : ما هذه المشاعر الإنسانية؟ وما مكانها في الدماغ؟ وهل ما ورثناه من طباع قدر محتوم، أم أن دوائر المخ العصبية دوائر مرنة يمكن أن تتعلم، وتتغذى، وتتقوى وفقا للبنية التي يتأسس عليها ذكاؤنا العاطفي منذ الطفولة؟

أما أكثر الحقائق إثارة للقلق في هذا الكتاب فهي ذلك المسح البحثي الشامل الذي يكشف كيف بات جيل الأطفال الحالي في العالم كله أكثر غضبا وجنوحا وقلقا واندفاعا وعنفا . فهل الذكاء العاطفي يقدم علاجا؟

الإجابة العلمية يحتويها هذا المؤلف المهم.